











Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Tejeskávé , Margarin, Foszlós kalács	Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Félbarna kenyér, Kígyóborka	Hideg tej, Kukoricapehely	Citromos tea , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Málna tea , Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 199,49 Kcal / 833,87 KJ	Energia: 288,25 Kcal / 1 204,89 KJ	Energia: 203,53 Kcal / 850,76 KJ	Energia: 226,90 Kcal / 948,44 KJ	Energia: 355,99 Kcal / 1 488,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,23 g 5,20 g 1,19 g	11,04 g 4,07 g 0,69 g	8,67 g 3,45 g 1,75 g	10,66 g 3,47 g 1,51 g	6,93 g 12,66 g 5,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,30 g 4,34 g 0,24 g	51,43 g 14,99 g 1,08 g	34,72 g 0,00 g 0,00 g	36,89 g 4,02 g 0,91 g	53,16 g 19,98 g 1,02 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Paradicsom leves, Párolt bulgur, Zöldborsós csirkeragu , Alma	Tarhonyaleves , Sertés pörkölt , Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Karfiolleves , Panírozott halpárna, Petrezselymes burgonya , Csíki mártás	Tárkonyos zöldségleves , Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér	Daragaluska leves , Vadas csirkeragu , Főtt tészta
		Energia: 545,65 Kcal / 2 280,82 KJ	Energia: 742,58 Kcal / 3 103,98 KJ	Energia: 891,29 Kcal / 3 725,59 KJ	Energia: 239,39 Kcal / 1 000,65 KJ	Energia: 579,92 Kcal / 2 424,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,76 g 10,60 g 1,42 g	30,03 g 38,84 g 12,12 g	26,95 g 43,82 g 4,26 g	13,86 g 10,07 g 1,71 g	28,79 g 12,68 g 2,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,48 g 3,00 g 1,67 g	64,25 g 3,88 g 0,99 g	94,99 g 3,75 g 0,78 g	22,94 g 0,00 g 1,60 g	86,71 g 5,00 g 2,84 g		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Házi babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Edami sajt, Margarin, Tk. zsemle	Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Álomsonka , Margarin, Zsemle , Paprika	Kakaós csiga
		Energia: 254,52 Kcal / 1 063,89 KJ	Energia: 264,00 Kcal / 1 103,52 KJ	Energia: 276,71 Kcal / 1 156,65 KJ	Energia: 195,32 Kcal / 816,44 KJ	Energia: 189,50 Kcal / 792,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,42 g 3,59 g 0,78 g	13,42 g 9,36 g 5,48 g	6,63 g 12,87 g 5,92 g	10,86 g 3,25 g 0,04 g	3,15 g 9,00 g 4,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,09 g 0,00 g 0,93 g	31,23 g 0,00 g 1,15 g	32,46 g 0,00 g 0,95 g	32,50 g 0,00 g 1,54 g	23,50 g 6,00 g 0,37 g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	 	 	 		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

