



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Mézes tea, Vajkrém, Félbarna kenyér	Meggyes tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea , Sajt, lapka, Margarin, Zsemle	Karamell , Kalács, Margarin
		Energia: 337,16 Kcal / 1 409,33 Kj	Energia: 294,41 Kcal / 1 230,63 Kj	Energia: 206,31 Kcal / 862,38 Kj	Energia: 261,81 Kcal / 1 094,37 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6,31 g 12,65 g 5,80 g	6,63 g 12,93 g 5,92 g	8,48 g 3,53 g 1,81 g	10,14 g 6,23 g 1,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,24 g 16,20 g 0,61 g	36,71 g 4,00 g 0,90 g	36,94 g 4,02 g 0,80 g	41,45 g 14,09 g 0,32 g		
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Fejtett bableves , Milánói spagetti , Reszelt sajt, Alma	Tojásleves , Zöldborsós sertésragu, Párolt rizsköret	Palócleves, Tejbedara , Fahéjas szórat , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves , Főtt tojás, Lencsefőzelék , Alma , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 655,68 Kcal / 2 740,74 Kj	Energia: 678,84 Kcal / 2 837,55 Kj	Energia: 431,74 Kcal / 1 804,67 Kj	Energia: 754,10 Kcal / 3 152,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26,22 g 22,02 g 6,12 g	24,22 g 26,68 g 6,67 g	12,01 g 6,35 g 1,70 g	36,80 g 19,57 g 5,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,07 g 2,00 g 0,31 g	84,69 g 0,00 g 4,20 g	80,69 g 28,47 g 1,91 g	93,79 g 3,22 g 1,96 g		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle			Kockasajt , Stangli vizes			Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Kakaós csiga		
		Energia: 145,68 Kcal / 608,94 Kj			Energia: 144,28 Kcal / 603,09 Kj			Energia: 217,78 Kcal / 910,32 Kj			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,26 g	2,97 g	1,39 g	4,66 g	3,08 g	1,00 g	7,69 g	2,00 g	0,38 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,81 g	0,00 g	0,66 g	23,70 g	0,00 g	1,09 g	41,08 g	0,14 g	0,94 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

