



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Margarin, Citromos tea , Tavaszi felvágott, Zsemle	Hideg tej, Mogorókrém, Félbarna kenyér	Margarin, Kakaó, Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Kolbászkрем , Paprika, Félbarna forma kenyér
		Energia: 340,39 Kcal / 1 422,83 KJ	Energia: 344,95 Kcal / 1 441,89 KJ	Energia: 361,38 Kcal / 1 510,57 KJ	Energia: 365,63 Kcal / 1 528,33 KJ	Energia: 337,62 Kcal / 1 411,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6,59 g 12,91 g 5,93 g	8,62 g 9,01 g 2,85 g	11,86 g 3,79 g 0,46 g	11,15 g 7,74 g 1,88 g	7,87 g 12,10 g 6,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Babgulyás , Piskóta kocka, Csokiöntet , Félbarna kenyér	Burgonyaleves , Pulykafasírt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Magyaros zellerleves , Vadas sertésragu , Spagetti	Tarhonyaleves zöldséges , Főtt tojás, Parajfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Alma	Párolt bulgur, Kukoricás sertéstokány , Csontleves , Cénametelt
		Energia: 735,87 Kcal / 3 075,94 KJ	Energia: 637,04 Kcal / 2 662,83 KJ	Energia: 569,86 Kcal / 2 382,01 KJ	Energia: 320,97 Kcal / 1 341,65 KJ	Energia: 510,86 Kcal / 2 135,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23,18 g 22,68 g 2,35 g	17,13 g 33,78 g 5,79 g	15,83 g 14,05 g 2,12 g	13,67 g 11,65 g 2,31 g	18,65 g 14,33 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	48,15 g 14,99 g 0,90 g	36,43 g 4,02 g 1,45 g	42,74 g 0,29 g 0,61 g	40,37 g 5,00 g 0,40 g	48,97 g 14,99 g 0,61 g
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Babgulyás , Piskóta kocka, Csokiöntet , Félbarna kenyér	Burgonyaleves , Pulykafasírt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Magyaros zellerleves , Vadas sertésragu , Spagetti	Tarhonyaleves zöldséges , Főtt tojás, Parajfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Alma	Párolt bulgur, Kukoricás sertéstokány , Csontleves , Cénametelt
		Energia: 735,87 Kcal / 3 075,94 KJ	Energia: 637,04 Kcal / 2 662,83 KJ	Energia: 569,86 Kcal / 2 382,01 KJ	Energia: 320,97 Kcal / 1 341,65 KJ	Energia: 510,86 Kcal / 2 135,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23,18 g 22,68 g 2,35 g	17,13 g 33,78 g 5,79 g	15,83 g 14,05 g 2,12 g	13,67 g 11,65 g 2,31 g	18,65 g 14,33 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	105,46 g 10,12 g 1,93 g	65,34 g 3,60 g 1,64 g	93,93 g 5,00 g 4,23 g	38,20 g 0,22 g 2,73 g	80,34 g 0,00 g 2,23 g



Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!