



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|-----------------------------------|---|--|---|--|--|
| Tízórai | (00016) Iskola Felső Pécel | Citromos tea , Vajkrém, Félbarna kenyér, Paprika | Kakaó, Margarin, Zsemle | Citromos tea , Edami sajt, Margarin, Zsemle | Hideg tej, Fatörzs kifli | Gyümölcs tea, Házi húskrém , Félbarna kenyér |
| | | Energia: 293,64 Kcal / 1 227,42 KJ | Energia: 358,64 Kcal / 1 499,12 KJ | Energia: 373,22 Kcal / 1 560,06 KJ | Energia: 281,78 Kcal / 1 177,84 KJ | Energia: 400,57 Kcal / 1 674,38 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 6,41 g 12,71 g 5,80 g | 12,40 g 7,03 g 1,58 g | 13,85 g 12,44 g 6,34 g | 11,52 g 9,81 g 3,04 g | 11,73 g 15,62 g 3,75 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 37,94 g 4,02 g 0,61 g | 46,87 g 5,00 g 0,84 g | 36,15 g 4,02 g 1,44 g | 36,54 g 2,80 g 0,22 g | 52,89 g 14,99 g 0,78 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00016) Iskola Felső Pécel | Zöldségkrémleves , Bakonyi sertésragu, Párolt rizsköret | Sajtgaluska leves , Sült kolbász, Sárgaborsó főzelék , Körte , Félbarna kenyér | Zellerkrémleves , Levesgyöngy , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Céklasaláta | Alföldi burgonyaleves , Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér, Alma | Paradicsom leves, Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság |
| | | Energia: 790,84 Kcal / 3 305,71 KJ | Energia: 951,50 Kcal / 3 977,27 KJ | Energia: 874,17 Kcal / 3 654,03 KJ | Energia: 329,75 Kcal / 1 378,36 KJ | Energia: 585,94 Kcal / 2 449,23 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 26,19 g 35,73 g 10,70 g | 43,15 g 53,98 g 17,95 g | 37,91 g 29,79 g 4,45 g | 14,18 g 9,69 g 1,62 g | 20,78 g 16,02 g 3,26 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 88,05 g 0,26 g 1,65 g | 71,81 g 0,00 g 5,36 g | 110,82 g 4,80 g 3,71 g | 45,42 g 0,22 g 3,46 g | 88,67 g 8,87 g 4,07 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|-----------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|---|
| Uzsonna | (00016) Iskola Felső Pécel | Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldfűszeres túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér | Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli |
| | | Energia: 319,71 Kcal / 1 336,39 Kj | Energia: 301,08 Kcal / 1 258,51 Kj | Energia: 218,31 Kcal / 912,54 Kj | Energia: 201,91 Kcal / 843,98 Kj | Energia: 219,61 Kcal / 917,97 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 9,09 g 9,36 g 2,67 g | 10,95 g 6,54 g 1,02 g | 10,50 g 3,59 g 1,50 g | 9,77 g 3,10 g 1,32 g | 7,42 g 3,25 g 3,13 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 31,80 g 0,00 g 1,57 g | 31,35 g 0,00 g 1,80 g | 32,69 g 0,00 g 1,03 g | 32,67 g 0,00 g 1,40 g | 39,70 g 12,99 g 1,03 g | | |
| | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

