

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Hideg tej, Méz , Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó, Margarin, Zsemle	Forralt tej , Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Kolbászkrem , Jégcsapretek, Fehér kenyér
		Energia: 413,16 Kcal / 1 727,01 KJ	Energia: 349,57 Kcal / 1 461,20 KJ	Energia: 390,42 Kcal / 1 631,96 KJ	Energia: 212,21 Kcal / 887,04 KJ	Energia: 337,58 Kcal / 1 411,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,10 g 7,60 g 1,63 g	6,80 g 9,89 g 2,85 g	12,41 g 8,03 g 1,88 g	10,74 g 3,31 g 0,43 g	8,65 g 11,92 g 6,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,83 g 12,15 g 0,89 g	35,93 g 14,99 g 1,37 g	46,89 g 5,00 g 0,89 g	35,08 g 0,00 g 0,20 g	48,43 g 14,99 g 0,71 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Zöldborsóleves , Tarhonyáshús	Csontleves , Cérnametél , Sós kamartás , Tojásvagdalt, Főtt burgonya , Alma	Pulykaraguleves , Káposztás kocka	Gombaleves , Fűszeres csirkeragu , Burgonya főzelék , Alma	Karfiolleves , Pírtott tészta, Milánói spagetti
		Energia: 642,22 Kcal / 2 684,48 KJ	Energia: 630,74 Kcal / 2 636,49 KJ	Energia: 518,74 Kcal / 2 168,33 KJ	Energia: 429,20 Kcal / 1 794,06 KJ	Energia: 690,83 Kcal / 2 887,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,92 g 18,33 g 3,53 g	21,67 g 24,00 g 5,62 g	27,20 g 12,46 g 2,53 g	22,17 g 10,80 g 2,11 g	28,74 g 22,48 g 6,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,52 g 0,88 g 3,04 g	79,68 g 14,99 g 3,52 g	73,54 g 4,00 g 3,17 g	58,94 g 1,22 g 3,64 g	91,37 g 2,00 g 1,25 g		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Sonka felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Fehér kenyér	Sajtkrém, Fehér kenyér	Tonhalas krém , Lilahagyma, Fehér kenyér	Mogyorókrém, Fehér kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 336,30 Kcal / 1 405,73 KJ	Energia: 270,96 Kcal / 1 132,61 KJ	Energia: 319,91 Kcal / 1 337,22 KJ	Energia: 270,85 Kcal / 1 132,15 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
		11,80 g 7,21 g 1,20 g	7,65 g 12,03 g 6,87 g	13,52 g 8,96 g 2,29 g	6,04 g 0,67 g 0,03 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
32,93 g 0,00 g 1,65 g	32,70 g 0,00 g 0,67 g	34,66 g 0,00 g 0,98 g	32,44 g 0,29 g 0,67 g	39,70 g 12,99 g 1,03 g		





### Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00016) Iskola Felső Pécel</b>					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

