



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Citromos tea , Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek	Vaníliás tej , Vajkrém, TK. Kifli	Citromos tea , Házi szárnyashúskrém, Falusi kenyér , Újhagyma	Kakaó, Margarin, Foszlós kalács	Citromos tea , Margarin, Paprikás szalámi, Tk. zsemle , Kígyóborka										
		Energia: 183,04 Kcal / 765,11 KJ	Energia: 374,08 Kcal / 1 563,65 KJ	Energia: 126,63 Kcal / 529,31 KJ	Energia: 203,30 Kcal / 849,79 KJ	Energia: 246,07 Kcal / 1 028,57 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
		5,83 g	1,14 g	0,19 g	11,72 g	15,20 g	6,21 g	4,41 g	9,29 g	3,23 g	9,49 g	5,53 g	1,38 g	9,15 g	7,16 g	2,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,19 g	4,02 g	1,23 g	47,59 g	8,99 g	0,55 g	6,22 g	4,02 g	0,54 g	29,26 g	4,34 g	0,24 g	35,42 g	4,02 g	1,16 g		
	 	 	  	 												
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Rizsleves, Fejtett babfőzelék , Fokhagymás sertésragu, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Kölesgolyó, Sült virsli, Burgonya főzelék , Alma	Gulyásleves , Főtt tészta, Dejőszórat	Tarhonyaleves zöldséges , Natúr sertésszelet, Meggymártás , Főtt burgonya 1/2	Gyümölcsleves , Zöldséges csirkés rizottó , Reszelt sajt										
		Energia: 678,98 Kcal / 2 838,14 KJ	Energia: 590,93 Kcal / 2 470,09 KJ	Energia: 620,24 Kcal / 2 592,60 KJ	Energia: 522,42 Kcal / 2 183,72 KJ	Energia: 574,69 Kcal / 2 402,20 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
		31,21 g	25,77 g	7,13 g	17,83 g	24,38 g	7,59 g	18,24 g	13,81 g	0,74 g	23,93 g	14,07 g	4,31 g	22,17 g	14,89 g	5,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,97 g	3,00 g	1,82 g	72,49 g	1,00 g	1,16 g	104,80 g	16,67 g	1,49 g	72,16 g	10,21 g	4,35 g	87,26 g	10,44 g	3,31 g		
                  																



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Margarin, Sárgabarack jam, Zsemle	Tojáskrém , Félbarna kenyér, Újhagyma	Szendvicskrém, Tk. zsemle , Rágórépa	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Pogácsa, sajtos	
		Energia: 183,49 Kcal / 766,99 KJ	Energia: 186,61 Kcal / 780,03 KJ	Energia: 273,54 Kcal / 1 143,40 KJ	Energia: 278,46 Kcal / 1 163,96 KJ	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	
		5,55 g0,76 g0,04 g	8,04 g2,16 g0,37 g	6,19 g12,44 g5,95 g	7,47 g12,45 g7,00 g	3,08 g16,37 g4,47 g	
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	
		40,60 g7,80 g0,72 g	33,79 g0,00 g1,20 g	33,81 g0,00 g0,63 g	33,00 g0,00 g0,91 g	16,86 g0,00 g0,99 g	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!