



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Kakaó, Sajtos kifli	Citromos tea , Zöldhagymás szendvicsszendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Rágórépa	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Margarin, Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Tojáskrém , Fehér kenyér
		Energia: 238,54 Kcal / 997,10 KJ	Energia: 302,23 Kcal / 1 263,32 KJ	Energia: 275,29 Kcal / 1 150,71 KJ	Energia: 414,42 Kcal / 1 732,28 KJ	Energia: 245,60 Kcal / 1 026,61 KJ
		Fehérje 11,11 g Zsír 3,74 g T.Zsír 0,68 g	Fehérje 6,71 g Zsír 12,92 g T.Zsír 5,93 g	Fehérje 4,33 g Zsír 11,50 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 12,21 g Zsír 7,84 g T.Zsír 1,75 g	Fehérje 8,67 g Zsír 4,86 g T.Zsír 0,67 g
		Szénhidrát 40,29 g Cukor 5,00 g Só 0,20 g	Szénhidrát 38,27 g Cukor 4,02 g Só 0,99 g	Szénhidrát 39,36 g Cukor 14,99 g Só 0,67 g	Szénhidrát 50,30 g Cukor 8,15 g Só 1,11 g	Szénhidrát 41,25 g Cukor 4,02 g Só 0,83 g
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Lebbencsleves, Parajfőzelék , Főtt virsli	Húsgaluska leves , Tejberizs , Kakaószórat	Erőleves , Cérnametért , Dínó figurák, Zöldbabfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Alma	Magyaros karfiolleves , Vadas sertésragu , Spagetti	Gyümölcsleves , Paprikás burgonya virsliel, Savanyúság, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 293,70 Kcal / 1 227,67 KJ	Energia: 512,27 Kcal / 2 141,29 KJ	Energia: 433,57 Kcal / 1 812,32 KJ	Energia: 572,79 Kcal / 2 394,26 KJ	Energia: 537,72 Kcal / 2 247,67 KJ
		Fehérje 13,70 g Zsír 15,67 g T.Zsír 4,97 g	Fehérje 15,99 g Zsír 9,61 g T.Zsír 1,70 g	Fehérje 14,27 g Zsír 14,89 g T.Zsír 3,45 g	Fehérje 16,38 g Zsír 15,30 g T.Zsír 2,24 g	Fehérje 14,19 g Zsír 16,34 g T.Zsír 5,90 g
		Szénhidrát 23,99 g Cukor 0,26 g Só 4,50 g	Szénhidrát 90,81 g Cukor 25,48 g Só 2,51 g	Szénhidrát 57,18 g Cukor 3,72 g Só 2,75 g	Szénhidrát 91,62 g Cukor 5,00 g Só 4,17 g	Szénhidrát 76,80 g Cukor 11,64 g Só 2,98 g





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Margarin, Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			Sonka felvágott, Margarin, Zsemle			Kenőmájas, Fehér kenyér			Házi húskrém , Lilahagyma, Fehér kenyér			Almás táska		
		Energia: 373,02 Kcal / 1 559,22 KJ			Energia: 319,46 Kcal / 1 335,34 KJ			Energia: 231,57 Kcal / 967,96 KJ			Energia: 259,21 Kcal / 1 083,50 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,15 g	12,07 g	3,96 g	10,84 g	7,30 g	1,20 g	9,84 g	6,90 g	2,55 g	10,59 g	6,79 g	2,09 g	1,81 g	8,77 g	2,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,30 g	0,00 g	2,37 g	31,77 g	0,00 g	1,64 g	32,34 g	0,00 g	1,05 g	38,56 g	0,00 g	1,71 g	19,20 g	8,72 g	0,32 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

