



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00016) Iskola Felső Pécel</b>	Málnás tea, Sajtkrém, Zsemle, Retek	Citromos tea , Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé , Stangli	Margarin, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Gépsonka, Paprika	Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 284,29 Kcal / 1 188,33 KJ	Energia: 229,12 Kcal / 957,72 KJ	Energia: 275,49 Kcal / 1 151,55 KJ	Energia: 274,13 Kcal / 1 145,86 KJ	Energia: 224,54 Kcal / 938,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,84 g 12,22 g 6,87 g	7,68 g 2,05 g 0,39 g	12,17 g 4,50 g 0,43 g	12,68 g 3,23 g 0,89 g	8,06 g 3,80 g 0,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,66 g 4,00 g 0,80 g	43,58 g 4,16 g 1,22 g	48,59 g 6,99 g 0,30 g	47,37 g 14,99 g 1,21 g	39,70 g 14,99 g 0,70 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00016) Iskola Felső Pécel</b>	Kolbászos bableves, Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér	Zöldséges lebbencsleves 0,25, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér	Gyümölcsleves , Borsos tokány , Köret tészta , Savanyúság	Párolt bulgur, Zellerkrémleves , Lecsós pulykaragu	Daragaluska leves , Sárgaborsó főzelék , Sült csirkemell , Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 635,17 Kcal / 2 655,01 KJ	Energia: 505,34 Kcal / 2 112,32 KJ	Energia: 430,57 Kcal / 1 799,78 KJ	Energia: 549,71 Kcal / 2 297,79 KJ	Energia: 531,68 Kcal / 2 222,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,54 g 20,58 g 5,86 g	22,08 g 21,17 g 5,96 g	11,87 g 5,20 g 0,92 g	25,56 g 15,77 g 3,99 g	35,25 g 10,77 g 1,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,52 g 16,62 g 1,66 g	54,82 g 0,22 g 2,12 g	83,22 g 10,44 g 2,10 g	78,26 g 1,41 g 2,11 g	72,09 g 0,00 g 2,64 g		





### Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00016) Iskola Felső Pécel</b>	Margarin, Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér			Kifli, Kockasajt			Margarin, Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldfűszeres túrókrém , Zsemle			Sajtos pogácsa		
		Energia: 258,61 Kcal / 1 080,99 Kj			Energia: 155,21 Kcal / 648,78 Kj			Energia: 214,82 Kcal / 897,95 Kj			Energia: 192,34 Kcal / 803,98 Kj			Energia: 218,06 Kcal / 911,49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,44 g	10,16 g	3,38 g	5,04 g	3,11 g	1,00 g	8,62 g	5,39 g	1,81 g	10,38 g	2,96 g	1,27 g	4,55 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,26 g	0,00 g	0,91 g	25,98 g	0,00 g	0,46 g	31,91 g	0,00 g	1,47 g	33,08 g	0,00 g	0,80 g	24,80 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

