



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Citromos tea , Magyaros szendvicskrém, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Sonkakrém , Stangli	Gyümölcs tea, Halkrém , Tk. zsemle , Paprika	Tejeskávé , Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			
		Energia: 308,69 Kcal / 1 290,32 KJ	Energia: 350,67 Kcal / 1 465,80 KJ	Energia: 297,83 Kcal / 1 244,93 KJ	Energia: 373,25 Kcal / 1 560,19 KJ	Energia: 188,04 Kcal / 786,01 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		6,89 g 12,65 g 5,80 g	15,33 g 13,43 g 5,20 g	9,49 g 7,05 g 1,57 g	12,89 g 15,84 g 6,35 g	6,00 g 1,19 g 0,20 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
41,15 g 4,02 g 0,85 g	43,99 g 2,00 g 0,55 g	48,67 g 14,99 g 0,96 g	44,00 g 2,00 g 0,91 g	37,15 g 4,02 g 1,21 g					
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Kertészleves , Paradicsomos káposzta , Fasírt golyók, Félbarna kenyér, Alma	Francia hagymaleves, Levesgyöngy , Budapest csirkeragú , Párolt bulgur	Zöldséges burgonyaleves, Fejtett babfőzelék , Pulyka aprópecsenye	Daragaluska leves , Tarhonyáshús , Csemege uborka	Fahéjas almaleves, Roston csirkemell , Zöldséges rizs			
		Energia: 502,17 Kcal / 2 099,07 KJ	Energia: 634,24 Kcal / 2 651,12 KJ	Energia: 596,57 Kcal / 2 493,66 KJ	Energia: 575,24 Kcal / 2 404,50 KJ	Energia: 564,78 Kcal / 2 360,78 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		18,14 g 20,14 g 4,75 g	31,74 g 19,43 g 5,57 g	29,59 g 20,07 g 4,42 g	21,23 g 16,31 g 3,39 g	30,89 g 12,36 g 2,96 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
		60,17 g 7,99 g 3,77 g	84,63 g 0,88 g 3,61 g	71,74 g 3,44 g 2,41 g	85,10 g 0,88 g 4,11 g	82,69 g 4,00 g 4,12 g			



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Szendvicssonka, Margarin, Tk. zsemle	Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek	Áfonyalekvár, Margarin, Falusi kenyér	Margarin, Fehér kenyér, Újhagyma	Kakaós csiga
		Energia: 187,92 Kcal / 785,51 KJ	Energia: 210,65 Kcal / 880,52 KJ	Energia: 20,54 Kcal / 85,86 KJ	Energia: 165,61 Kcal / 692,25 KJ	Energia: 189,50 Kcal / 792,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,74 g 0,96 g 0,34 g	10,71 g 3,46 g 1,51 g	0,28 g 0,24 g 0,04 g	6,38 g 0,66 g 0,04 g	3,15 g 9,00 g 4,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32,88 g 0,00 g 1,24 g	33,09 g 0,00 g 0,93 g	4,11 g 0,00 g 0,03 g	33,63 g 0,00 g 0,68 g	23,50 g 6,00 g 0,37 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!