## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00016) Iskola Felső Pécel** | Gyümölcs tea, Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle | Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli | Citromos tea , Zöldhagymás szendvicskrém, Magvas zsemle | Vaníliás tej , Kakaós csiga | Gyümölcs tea, Vaníliás túrókrém , Zsemle |
| | | Energia: 373,57 Kcal / 1 561,52 Kj | Energia: 254,93 Kcal / 1 065,61 Kj | Energia: 311,27 Kcal / 1 301,11 Kj | Energia: 380,72 Kcal / 1 591,41 Kj | Energia: 283,87 Kcal / 1 186,58 Kj |
| | | Fehérje: 7,98 g; Zsír: 11,93 g; T.Zsírsav: 3,44 g | Fehérje: 11,67 g; Zsír: 3,78 g; T.Zsírsav: 1,88 g | Fehérje: 5,79 g; Zsír: 16,38 g; T.Zsírsav: 7,73 g | Fehérje: 10,07 g; Zsír: 2,85 g; T.Zsírsav: 1,55 g | Fehérje: 11,90 g; Zsír: 3,41 g; T.Zsírsav: 1,52 g |
| | | Szénhidrát: 36,11 g; Cukor: 14,99 g; Só: 1,29 g | Szénhidrát: 43,71 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,81 g | Szénhidrát: 34,41 g; Cukor: 5,02 g; Só: 0,80 g | Szénhidrát: 49,39 g; Cukor: 8,99 g; Só: 0,25 g | Szénhidrát: 53,23 g; Cukor: 19,99 g; Só: 0,71 g |
| | |  |  |  |  |  |
| **Ebéd** | **(00016) Iskola Felső Pécel** | Zöldborsóleves , Borsos tokány , Zöldséges rizs , Alma | Májgaluska leves , Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya | Paradicsom leves, Rántott hal , Párolt rizsköret , Csíki öntet | Karfiolleves , Bolognai ragu, Penne tészta, Reszelt sajt, Körte | Gombakrémleves , Sült csirkecomb filé, Párolt bulgur, Vegyes vágott savanyúság |
| | | Energia: 671,38 Kcal / 2 806,37 Kj | Energia: 424,93 Kcal / 1 776,21 Kj | Energia: 659,51 Kcal / 2 756,75 Kj | Energia: 799,45 Kcal / 3 341,70 Kj | Energia: 432,61 Kcal / 1 808,31 Kj |
| | | Fehérje: 24,70 g; Zsír: 23,47 g; T.Zsírsav: 6,06 g | Fehérje: 21,82 g; Zsír: 13,20 g; T.Zsírsav: 2,75 g | Fehérje: 15,50 g; Zsír: 9,99 g; T.Zsírsav: 1,47 g | Fehérje: 32,43 g; Zsír: 26,58 g; T.Zsírsav: 9,41 g | Fehérje: 29,89 g; Zsír: 14,34 g; T.Zsírsav: 2,94 g |
| | | Szénhidrát: 88,94 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,24 g | Szénhidrát: 53,69 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,30 g | Szénhidrát: 125,49 g; Cukor: 10,35 g; Só: 4,31 g | Szénhidrát: 105,61 g; Cukor: 1,00 g; Só: 4,35 g | Szénhidrát: 47,79 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,12 g |
| | |  |  |  |  |  |

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | **(00016) Iskola Felső Pécel** | Gouda sajt, Margarin, Félbarna kenyér | Tepertőkrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka | Sonka krém , Teljes kiőrlésű kenyér | Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű zsemle | Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli |
| | | Energia: 431,84 Kcal / 1 805,09 Kj | Energia: 469,95 Kcal / 1 964,39 Kj | Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 Kj | Energia: 185,63 Kcal / 775,93 Kj | Energia: 211,91 Kcal / 885,78 Kj |
| | | Fehérje: 16,34 g; Zsír: 15,84 g; T.Zsírsav: 8,34 g | Fehérje: 8,18 g; Zsír: 32,31 g; T.Zsírsav: 12,66 g | Fehérje: 9,60 g; Zsír: 11,82 g; T.Zsírsav: 5,85 g | Fehérje: 8,10 g; Zsír: 5,79 g; T.Zsírsav: 0,79 g | Fehérje: 8,88 g; Zsír: 6,60 g; T.Zsírsav: 3,72 g |
| | | Szénhidrát: 33,12 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,01 g | Szénhidrát: 33,78 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,85 g | Szénhidrát: 31,75 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,43 g | Szénhidrát: 25,62 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,69 g | Szénhidrát: 29,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,24 g |

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető