



Heti étlap 2025.08.04. - 2025.08.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Tk. zsemle , Kígyóuborka	Hideg tej, Méz , Margarin, Falusi kenyér	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tejeskávé , Sajt, Margarin, Stangli, Paradicsom	Citromos tea , Csicseriborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 263,33 Kcal / 1 100,72 KJ	Energia: 141,76 Kcal / 592,56 KJ	Energia: 271,45 Kcal / 1 134,66 KJ	Energia: 374,23 Kcal / 1 564,28 KJ	Energia: 225,71 Kcal / 943,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,05 g 3,65 g 1,48 g	6,66 g 3,08 g 0,45 g	12,56 g 1,38 g 0,30 g	20,78 g 13,07 g 5,82 g	8,03 g 2,68 g 0,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Daragaluska leves , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás	Karalábéleves , Sertés pörkölt , Orsó tészta, Káposzta saláta	Tarhonyaleves zöldséges , Paradicsomos káposzta, Fasírt golyók, Félbarna kenyér	Tojásleves , Hentes tokány , Párolt rizsköret	Gulyásleves , Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér
		Energia: 238,92 Kcal / 998,69 KJ	Energia: 643,27 Kcal / 2 688,87 KJ	Energia: 506,36 Kcal / 2 116,58 KJ	Energia: 677,00 Kcal / 2 829,86 KJ	Energia: 480,32 Kcal / 2 007,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,65 g 9,94 g 2,02 g	27,05 g 21,98 g 6,38 g	18,42 g 21,73 g 5,39 g	25,61 g 30,71 g 8,91 g	15,32 g 8,72 g 2,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	47,19 g 14,99 g 1,19 g	22,15 g 12,15 g 0,01 g	50,94 g 14,99 g 1,25 g	45,28 g 2,00 g 0,67 g	41,03 g 4,02 g 5,85 g
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel					



Heti étlap 2025.08.04. - 2025.08.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Körözött , Falusi kenyér			Vajkrém, TK. Kifli, Paprika			Zöldfűszeres szendvicskrém, Zsemle			Görögdinnye 1 db, TK. Kifli			Őszibarack, Kocka sajt, Kifli		
		Energia: 50,68 Kcal / 211,84 KJ			Energia: 256,42 Kcal / 1 071,84 KJ			Energia: 150,25 Kcal / 628,05 KJ			Energia: 183,29 Kcal / 766,15 KJ			Energia: 208,45 Kcal / 871,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,06 g	2,61 g	1,39 g	5,81 g	12,44 g	5,80 g	5,50 g	0,87 g	0,07 g	5,45 g	0,65 g	0,00 g	5,95 g	3,24 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1,65 g	0,00 g	0,01 g	30,00 g	0,00 g	0,55 g	32,31 g	0,00 g	1,00 g	38,25 g	0,00 g	0,56 g	37,68 g	0,00 g	0,46 g
 			 						 			 				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

