



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Citromos tea , Margarin, Mátrai csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Málna tea , Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Hideg tej, Csokis gabonagolyó	Karamell , Kakaós kalács	Epres tea, Túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	
		Energia: 256,09 Kcal / 1 070,46 KJ	Energia: 275,24 Kcal / 1 150,50 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 261,12 Kcal / 1 091,48 KJ	Energia: 269,43 Kcal / 1 126,22 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8,90 g 7,92 g 2,58 g	7,66 g 2,41 g 0,49 g	8,70 g 4,35 g 0,43 g	10,14 g 6,15 g 1,73 g	10,70 g 3,01 g 1,27 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35,95 g 4,02 g 1,59 g	54,55 g 19,98 g 1,08 g	35,20 g 0,99 g 0,00 g	41,45 g 14,09 g 0,31 g	48,66 g 14,99 g 0,91 g			
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Húsgaluska leves , Főtt tészta, Tejföl, Reszelt sajt, Gyümölcs	Rizsleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka	Lebencsleves, Fokhagymás csirkeapró, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér	Minestra leves , Sárgarépás rizseshús , Céklasaláta	Sajtgaluska leves , Natúr vagdalt (ripp-ropp) , Paradicsomos káposzta , Félbarna kenyér	
		Energia: 585,84 Kcal / 2 448,81 KJ	Energia: 437,61 Kcal / 1 829,21 KJ	Energia: 429,47 Kcal / 1 795,18 KJ	Energia: 701,35 Kcal / 2 931,64 KJ	Energia: 312,67 Kcal / 1 306,96 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		21,62 g 16,43 g 5,51 g	11,95 g 15,70 g 4,83 g	27,26 g 13,08 g 2,44 g	20,11 g 25,22 g 6,15 g	22,63 g 18,66 g 5,87 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
87,29 g 0,00 g 1,29 g	56,08 g 0,44 g 3,19 g	47,91 g 3,26 g 3,35 g	95,49 g 5,35 g 5,06 g	46,49 g 7,99 g 4,89 g			





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Magyaros vajkrém, Császárszemle			Zöldfűszeres kocka sajt, Félbarna kenyér			Házi sertéshúskrém , Tk. zsemle , Paprika			Gouda sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Briós		
		Energia: 227,15 Kcal / 949,49 Kj			Energia: 190,18 Kcal / 794,95 Kj			Energia: 235,36 Kcal / 983,80 Kj			Energia: 274,87 Kcal / 1 148,96 Kj			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,89 g	11,41 g	0,00 g	6,78 g	3,40 g	1,00 g	9,43 g	6,73 g	2,09 g	14,13 g	9,46 g	5,52 g	5,25 g	3,85 g	1,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,64 g	0,00 g	0,01 g	32,28 g	0,00 g	1,48 g	33,99 g	0,00 g	1,58 g	32,19 g	0,00 g	1,65 g	32,30 g	4,89 g	0,28 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

