



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Házi húskrém , Félbarna kenyér, Hideg tej, Kígyóuborka	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromos tea , Trappista sajt, Paprika	Gyümölcs tea, Margarin, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávé , Sajos kifli	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromos tea , Szendvicssonka
		Energia: 322,39 Kcal / 1 347,59 KJ	Energia: 267,95 Kcal / 1 120,03 KJ	Energia: 143,02 Kcal / 597,82 KJ	Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ	Energia: 176,51 Kcal / 737,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		13,94 g 11,14 g 2,07 g	13,35 g 9,32 g 5,48 g	7,66 g 0,73 g 0,13 g	10,76 g 3,31 g 0,43 g	9,12 g 1,08 g 0,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,84 g 0,00 g 0,55 g	31,42 g 4,02 g 1,12 g	26,72 g 5,00 g 0,88 g	37,28 g 2,00 g 0,20 g	31,44 g 4,02 g 1,22 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Pincepörkölt , Kertészleves , Savanyúság	Csontleves , Levestésztabetét , Vadas sertéstokány, Főtt tészta	Köménymaglevés, Tököfzelék , Félbarna kenyér, Zsemlekočka, Szárnyas vagdalt, Gyümölcs	Korpagaluska leves , Rántott csirkemell , Kukoricás rizs	Babgulyás , Tejbedara , Fahéjas szórát , Alma , Félbarna kenyér
		Energia: 526,43 Kcal / 2 200,48 KJ	Energia: 583,97 Kcal / 2 440,99 KJ	Energia: 545,14 Kcal / 2 278,69 KJ	Energia: 427,74 Kcal / 1 787,95 KJ	Energia: 485,64 Kcal / 2 029,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		20,77 g 24,94 g 7,43 g	17,96 g 18,56 g 2,48 g	22,84 g 17,20 g 3,78 g	18,54 g 9,59 g 1,14 g	19,88 g 8,43 g 1,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,85 g 0,66 g 2,65 g	85,42 g 5,00 g 3,13 g	73,86 g 5,00 g 2,68 g	66,28 g 0,00 g 1,74 g	81,12 g 10,12 g 1,42 g		





### Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Kifli, Gyümölcs joghurt	Tk lekváros táska	Félbarna kenyér, Vajkrém	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Olasz felvágott, Paradicsom	Kifli, Kockasajt, sonkás										
		Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj		Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 Kj		Energia: 205,96 Kcal / 860,91 Kj		Energia: 195,26 Kcal / 816,19 Kj		Energia: 180,46 Kcal / 754,32 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,86 g	3,21 g	3,13 g	4,40 g	0,00 g	0,00 g	4,85 g	8,50 g	3,87 g	7,76 g	5,64 g	1,89 g	7,48 g	5,31 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,28 g	12,99 g	0,49 g	37,66 g	0,00 g	0,30 g	27,40 g	0,00 g	0,50 g	27,54 g	0,00 g	1,60 g	25,48 g	0,00 g	0,56 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

