



### Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Citromos tea , Mátrai csemege szalámi, Margarin, 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: 229,00 Kcal / 957,22 KJ	Energia: 285,74 Kcal / 1 194,39 KJ	Energia: 191,13 Kcal / 798,92 KJ	Energia: 240,97 Kcal / 1 007,25 KJ	Energia: 228,71 Kcal / 956,01 KJ
		Fehérje 7,98 g Zsír 7,70 g T.Zsírsv 2,54 g	Fehérje 7,08 g Zsír 4,84 g T.Zsírsv 0,71 g	Fehérje 8,35 g Zsír 4,13 g T.Zsírsv 0,43 g	Fehérje 9,55 g Zsír 5,63 g T.Zsírsv 1,51 g	Fehérje 8,16 g Zsír 2,17 g T.Zsírsv 0,87 g
		Szénhidrát 30,75 g Cukor 4,02 g Só 1,44 g	Szénhidrát 52,44 g Cukor 19,98 g Só 0,82 g	Szénhidrát 31,00 g Cukor 0,83 g Só 0,00 g	Szénhidrát 38,20 g Cukor 13,74 g Só 0,26 g	Szénhidrát 43,09 g Cukor 14,99 g Só 0,76 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	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: 559,11 Kcal / 2 337,08 KJ	Energia: 347,70 Kcal / 1 453,39 KJ	Energia: 355,66 Kcal / 1 486,66 KJ	Energia: 551,06 Kcal / 2 303,43 KJ	Energia: 274,73 Kcal / 1 148,37 KJ
		Fehérje 20,45 g Zsír 17,22 g T.Zsírsv 5,61 g	Fehérje 11,29 g Zsír 9,59 g T.Zsírsv 2,06 g	Fehérje 23,47 g Zsír 11,17 g T.Zsírsv 1,74 g	Fehérje 15,93 g Zsír 19,48 g T.Zsírsv 5,31 g	Fehérje 20,49 g Zsír 16,15 g T.Zsírsv 4,69 g
		Szénhidrát 80,04 g Cukor 0,00 g Só 0,70 g	Szénhidrát 52,90 g Cukor 0,44 g Só 2,55 g	Szénhidrát 39,61 g Cukor 1,26 g Só 3,25 g	Szénhidrát 78,77 g Cukor 4,44 g Só 3,86 g	Szénhidrát 45,06 g Cukor 7,99 g Só 3,30 g





### Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Magyaros vajkrém, Császárszemle			Zöldfűszeres kocka sajt, Félbarna kenyér			Házi sertéshúskrém , Tk. zsemle , Paprika			Gouda sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Briós		
		Energia: 191,50 Kcal / 800,47 KJ			Energia: 164,32 Kcal / 686,86 KJ			Energia: 252,23 Kcal / 1 054,32 KJ			Energia: 247,78 Kcal / 1 035,72 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
		4,64 g	7,71 g	0,00 g	5,80 g	3,30 g	1,00 g	8,25 g	8,11 g	1,64 g	13,21 g	9,24 g	5,48 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
26,12 g	0,00 g	0,00 g	27,05 g	0,00 g	1,31 g	36,31 g	0,00 g	0,58 g	26,99 g	0,00 g	1,50 g	32,30 g	4,89 g	0,28 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

