









Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	Tejeskávé , Margarin, Foszlós kalács	Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Hideg tej, Kukoricapehely	Citromos tea , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Málna tea , Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 182,60 Kcal / 763,27 KJ	Energia: 233,66 Kcal / 976,70 KJ	Energia: 184,94 Kcal / 773,05 KJ	Energia: 179,08 Kcal / 748,55 KJ	Energia: 292,15 Kcal / 1 221,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,80 g 4,78 g 1,05 g	7,58 g 2,80 g 0,35 g	8,33 g 3,38 g 1,53 g	7,58 g 2,18 g 0,87 g	5,70 g 8,56 g 3,88 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
26,45 g 3,95 g 0,20 g	44,15 g 14,99 g 0,88 g	30,60 g 0,00 g 0,00 g	31,12 g 4,02 g 0,76 g	47,73 g 19,98 g 0,85 g		
Ebéd	(00013) Óvoda Pécel	Paradicsom leves, Zöldborsós csirkeragu , Párolt bulgur, Alma	Tarhonyaleves , Sertés pörkölt , Tökfőzelék , Félbarna kenyér	Karfiolleves , Panírozott halpárna, Petrezselymes burgonya , Csíki mártás	Tárkonyos zöldségleves , Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér	Daragaluska leves , Főtt tészta, Vadas csirkeragu
		Energia: 506,07 Kcal / 2 115,37 KJ	Energia: 469,63 Kcal / 1 963,05 KJ	Energia: 866,56 Kcal / 3 622,22 KJ	Energia: 323,75 Kcal / 1 353,28 KJ	Energia: 590,18 Kcal / 2 466,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,34 g 10,39 g 1,41 g	16,79 g 22,88 g 6,78 g	26,40 g 45,16 g 4,40 g	16,74 g 13,80 g 2,10 g	22,13 g 16,85 g 2,74 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
80,46 g 7,99 g 1,68 g	47,47 g 5,88 g 0,99 g	86,56 g 3,75 g 0,79 g	32,81 g 0,00 g 3,08 g	86,50 g 5,00 g 0,75 g		
Uzsonna	(00013) Óvoda Pécel	Házi babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Edami sajt, Margarin, Tk. zsemle	Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Álomsonka , Margarin, Zsemle , Paprika	Kakaós csiga
		Energia: 222,48 Kcal / 929,97 KJ	Energia: 224,95 Kcal / 940,29 KJ	Energia: 212,33 Kcal / 887,54 KJ	Energia: 180,28 Kcal / 753,57 KJ	Energia: 189,50 Kcal / 792,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,79 g 2,67 g 0,56 g	10,64 g 6,34 g 3,65 g	5,46 g 8,73 g 3,97 g	9,16 g 2,37 g 0,02 g	3,15 g 9,00 g 4,70 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
39,79 g 0,00 g 0,92 g	31,08 g 0,00 g 0,95 g	27,06 g 0,00 g 0,79 g	32,50 g 0,00 g 1,26 g	23,50 g 6,00 g 0,37 g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00013) Óvoda Pécel	 	 	 		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

