

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Hideg tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér	Margarin, Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávé , Sajtos kifli	Margarin, Citromos tea , Füstölt párizsi, Rágórépa, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 361,38 Kcal / 1 510,57 Kj	Energia: 338,61 Kcal / 1 415,39 Kj	Energia: 241,20 Kcal / 1 008,22 Kj	Energia: 382,88 Kcal / 1 600,44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,86 g 3,79 g 0,46 g	6,36 g 8,76 g 2,85 g	10,76 g 3,31 g 0,43 g	9,54 g 10,59 g 3,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,74 g 0,29 g 0,61 g	36,10 g 14,99 g 1,41 g	42,27 g 6,99 g 0,20 g	38,29 g 4,02 g 1,52 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Paradicsom leves, Zöldséges húsos bulgur, Savanyúság	Reszelt tésztaleves , Főtt virsli , Sárgaborsó főzelék , Alma	Gombakrémleves , Rizshús , Savanyúság	Árpagyöngy leves , Paradicsomos halas penne
		Energia: 463,65 Kcal / 1 938,06 Kj	Energia: 517,96 Kcal / 2 165,07 Kj	Energia: 508,80 Kcal / 2 126,78 Kj	Energia: 455,14 Kcal / 1 902,49 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,00 g 8,19 g 1,21 g	26,42 g 17,94 g 5,37 g	13,40 g 17,44 g 3,78 g	14,71 g 7,58 g 0,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,91 g 7,99 g 2,70 g	61,16 g 0,00 g 3,45 g	73,94 g 0,44 g 3,86 g	82,50 g 3,00 g 0,06 g		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Vaníliás túrókrém , Fehér kenyér	Szárnyashúskrém, Fehér kenyér	Kifli, Gyümölcs joghurt
		Energia: 296,46 Kcal / 1 239,20 Kj	Energia: 220,53 Kcal / 921,82 Kj	Energia: 263,95 Kcal / 1 103,31 Kj	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,78 g 9,98 g 4,77 g	10,86 g 2,58 g 1,14 g	12,39 g 9,12 g 2,29 g	6,86 g 3,21 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,56 g 0,00 g 1,09 g	38,21 g 5,00 g 0,67 g	32,77 g 0,00 g 1,83 g	36,28 g 12,99 g 0,49 g		



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	 	 	   	 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

