



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Gyümölcs tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tejeskávé , Briós	Citromos tea , Házi húskrém , Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 282,43 Kcal / 1 180,56 KJ	Energia: 326,49 Kcal / 1 364,73 KJ	Energia: 255,77 Kcal / 1 069,12 KJ	Energia: 306,61 Kcal / 1 281,63 KJ	Energia: 188,38 Kcal / 787,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,96 g 3,49 g 1,51 g	12,12 g 7,25 g 1,93 g	9,29 g 6,88 g 2,09 g	14,30 g 11,77 g 7,18 g	9,80 g 3,52 g 0,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Palócleves, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár	Gombakrémleves , Zöldborsófőzelék , Sertés pörkölt	Pulykaraguleves , Tejberizs , Kakaósztat , Alma	Hamisgulyás , Spenótos halas penne	Paradicsom leves, Zöldséges húsos bulgur, Savanyúság
		Energia: 543,94 Kcal / 2 273,67 KJ	Energia: 713,97 Kcal / 2 984,39 KJ	Energia: 606,28 Kcal / 2 534,25 KJ	Energia: 504,33 Kcal / 2 108,10 KJ	Energia: 428,90 Kcal / 1 792,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,36 g 7,67 g 1,64 g	32,57 g 43,95 g 12,26 g	25,88 g 13,30 g 3,20 g	13,91 g 11,76 g 2,38 g	23,48 g 8,13 g 1,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Zöldfűszeres szendvicsskrém, Félbarna kenyér	Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájás, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Burgonyás pogácsa
		Energia: 161,25 Kcal / 674,03 KJ	Energia: 210,61 Kcal / 880,35 KJ	Energia: 207,15 Kcal / 865,89 KJ	Energia: 233,63 Kcal / 976,57 KJ	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,32 g 0,87 g 0,07 g	7,66 g 2,06 g 0,38 g	10,92 g 3,70 g 0,16 g	9,36 g 7,05 g 2,55 g	4,55 g 10,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel		   	  	   	  
						

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

