



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Margarin, Hideg tej, Félbarna kenyér, Sajt, lapka	Körözött, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Margarin, Meggyes tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertéspárizsi	Margarin, Kakaó, Kalács	Margarin, Citromos tea, Méz, Félbarna kenyér
		Energia: 292,18 Kcal / 1 221,31 KJ	Energia: 213,73 Kcal / 893,39 KJ	Energia: 243,47 Kcal / 1 017,70 KJ	Energia: 240,65 Kcal / 1 005,92 KJ	Energia: 223,93 Kcal / 936,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,82 g 6,59 g 2,26 g	8,58 g 3,04 g 1,40 g	9,06 g 6,67 g 1,84 g	10,51 g 6,74 g 2,02 g	5,36 g 0,74 g 0,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,70 g 0,00 g 0,71 g	38,16 g 14,99 g 0,66 g	35,75 g 4,00 g 1,24 g	34,67 g 7,10 g 0,32 g	48,59 g 16,17 g 0,61 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Sertésraguleves, Gránátos kocka, Alma	Füstölt főtt tarja kocka, Zöldség leves, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Párolt bulgur, Tojásleves, Alma, Lecsós sertésragu	Tarhonyaleves, Karalábefőzelék, Félbarna kenyér, Fasírt	Petrezselymes rizs, Csíki saláta, Paradicsom leves, Panírozott halpárna
		Energia: 652,54 Kcal / 2 727,62 KJ	Energia: 583,43 Kcal / 2 438,74 KJ	Energia: 559,00 Kcal / 2 336,62 KJ	Energia: 592,17 Kcal / 2 475,27 KJ	Energia: 1 011,02 Kcal / 4 226,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,51 g 6,53 g 0,60 g	29,67 g 27,95 g 10,04 g	19,66 g 17,68 g 4,37 g	23,59 g 28,70 g 8,50 g	23,99 g 51,43 g 5,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
122,03 g 0,00 g 1,20 g	51,76 g 0,44 g 2,49 g	81,87 g 1,32 g 3,20 g	58,62 g 2,50 g 2,24 g	111,17 g 7,91 g 1,86 g		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle	Sajtos pogácsa	Szendvicskrém, Zsemle, Paprika	Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs joghurt, TK. Kifli
		Energia: 169,10 Kcal / 706,84 KJ	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ	Energia: 264,82 Kcal / 1 106,95 KJ	Energia: 246,23 Kcal / 1 029,24 KJ	Energia: 275,37 Kcal / 1 151,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,04 g 6,78 g 2,55 g	4,55 g 0,00 g 0,00 g	6,51 g 12,69 g 5,80 g	9,87 g 7,19 g 2,21 g	7,44 g 13,70 g 6,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,40 g 0,00 g 1,04 g	24,80 g 0,00 g 0,00 g	33,10 g 0,00 g 0,69 g	34,41 g 0,00 g 1,94 g	30,05 g 17,99 g 0,88 g		





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

