

Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Gyümölcs tea, Padlizsán krém , Félbarna kenyér	Forralt tej , Tk. kakaós csiga 1 db	Citromos tea , Házi szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Hideg tej, Teavaj , Sárgabarack jam, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Margarin, Edami sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 264,17 Kcal / 1 104,23 KJ	Energia: 349,18 Kcal / 1 459,57 KJ	Energia: 282,64 Kcal / 1 181,44 KJ	Energia: 411,38 Kcal / 1 719,57 KJ	Energia: 339,88 Kcal / 1 420,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,71 g 1,74 g 0,26 g	10,40 g 3,00 g 0,43 g	9,91 g 10,14 g 3,35 g	12,69 g 17,60 g 7,20 g	14,18 g 9,86 g 5,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,92 g 15,13 g 1,05 g	40,90 g 0,00 g 0,00 g	36,55 g 4,02 g 1,47 g	50,44 g 7,80 g 1,04 g	47,31 g 14,99 g 1,52 g		
1,3,7,10,(12)	1,3,7,(8),(15)	1,7	1,7,(12)	1,7		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Gyümölcskrémleves, Puszta-pörkölt, Savanyúság	Rozmaringos zöldség leves, Sült csirkecomb kocka, Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Májgaluska leves , Káposztás kocka , Gyümölcs	Zöldséges rizsleves , Fasírt golyók, Lencsefőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrém leves , Pirított zsemlekocka, Rizseshús
		Energia: 524,57 Kcal / 2 192,70 KJ	Energia: 501,18 Kcal / 2 094,93 KJ	Energia: 479,49 Kcal / 2 004,27 KJ	Energia: 775,09 Kcal / 3 239,88 KJ	Energia: 663,41 Kcal / 2 773,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17,64 g 16,21 g 4,90 g	27,93 g 21,28 g 5,01 g	19,80 g 8,48 g 1,13 g	38,76 g 25,54 g 8,14 g	18,47 g 20,74 g 5,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,21 g 9,66 g 0,64 g	47,13 g 3,40 g 3,52 g	79,74 g 4,00 g 2,08 g	89,89 g 3,00 g 2,03 g	99,51 g 3,44 g 2,84 g		
1,7,(12)	1,7,9,(12)	1,3,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,9,(12)		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Szendvicstúró, Tk. zsemle , Rágórépa	Csirkemell sonka , Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Sajt, lapka, Margarin, Császárzsemle	Vajkrém, Korpás zsemle, Paprika	Burgonyás pogácsa
		Energia: 165,07 Kcal / 689,99 KJ	Energia: 202,14 Kcal / 844,95 KJ	Energia: 164,39 Kcal / 687,15 KJ	Energia: 256,82 Kcal / 1 073,51 KJ	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5,82 g 0,83 g 0,18 g	12,84 g 1,24 g 0,21 g	7,14 g 3,30 g 1,83 g	6,31 g 12,79 g 5,87 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
33,32 g 0,00 g 0,72 g	34,68 g 0,00 g 1,36 g	26,38 g 0,00 g 0,11 g	30,70 g 0,00 g 0,64 g	24,80 g 0,00 g 0,60 g		
1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7	1,3,(7)		





Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

