

Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	Gyümölcs tea, Padlizsán krém , Félbarna kenyér			Forralt tej , Tk. kakaós csiga 1 db			Citromos tea , Házi szárnyashúskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Hideg tej, Sárgabarck jam, Teavaj , Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka		
		Energia: 213,27 Kcal / 891,47 KJ			Energia: 349,18 Kcal / 1 459,57 KJ			Energia: 204,18 Kcal / 853,47 KJ			Energia: 309,60 Kcal / 1 294,13 KJ			Energia: 312,79 Kcal / 1 307,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,68 g	1,27 g	0,19 g	10,40 g	3,00 g	0,43 g	7,86 g	4,86 g	1,76 g	11,63 g	10,50 g	3,81 g	13,26 g	9,64 g	5,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,35 g	15,10 g	0,87 g	40,90 g	0,00 g	0,00 g	31,06 g	4,02 g	1,07 g	42,18 g	5,20 g	0,86 g	42,11 g	14,99 g	1,37 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,7,(8),(15)			1,7			1,7,(12)			1,7				
Ebéd	(00013) Óvoda Pécel	Gyümölcskrémleves, Pusztaörkölt, 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: 525,25 Kcal / 2 195,55 KJ			Energia: 375,47 Kcal / 1 569,46 KJ			Energia: 479,49 Kcal / 2 004,27 KJ			Energia: 615,42 Kcal / 2 572,46 KJ			Energia: 600,01 Kcal / 2 508,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,28 g	16,20 g	5,15 g	18,77 g	17,64 g	3,98 g	19,80 g	8,48 g	1,13 g	27,72 g	23,51 g	6,88 g	15,92 g	18,32 g	4,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,79 g	11,40 g	0,54 g	33,51 g	5,35 g	3,07 g	79,74 g	4,00 g	0,70 g	71,54 g	3,00 g	1,06 g	91,73 g	3,44 g	2,82 g		
1,7,(12)			1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(12)				
Uzsonna	(00013) Óvoda Pécel	Szendvicstúró, Tk. zsemle , Rágórépa			Csirkemell sonka , Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Sajt, lapka, Margarin, Császárzsemle			Vajkrém, Korpás zsemle, Paprika			Burgonyás pogácsa		
		Energia: 163,25 Kcal / 682,39 KJ			Energia: 162,58 Kcal / 679,58 KJ			Energia: 163,70 Kcal / 684,27 KJ			Energia: 218,84 Kcal / 914,75 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
		5,69 g	0,70 g	0,13 g	9,64 g	0,92 g	0,14 g	7,14 g	3,22 g	1,81 g	6,06 g	8,79 g	3,94 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
33,28 g	0,00 g	0,69 g	28,75 g	0,00 g	1,08 g	26,38 g	0,00 g	0,11 g	30,50 g	0,00 g	0,63 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!

