



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00016) Iskola Felső Pécel</b>	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek	Málna tea , Körözött , Félbarna kenyér, Paradicsom	Kakaó, Margarin, Foszlós kalács	Citromos tea , Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 312,20 Kcal / 1 305,00 Kj	Energia: 246,67 Kcal / 1 031,08 Kj	Energia: 292,73 Kcal / 1 223,61 Kj	Energia: 203,30 Kcal / 849,79 Kj	Energia: 248,65 Kcal / 1 039,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,58 g 8,32 g 2,84 g	9,27 g 6,70 g 1,84 g	11,24 g 3,27 g 1,40 g	9,49 g 5,53 g 1,38 g	10,80 g 4,32 g 0,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,49 g 14,99 g 1,07 g	36,02 g 4,02 g 1,26 g	54,21 g 19,98 g 1,03 g	29,26 g 4,34 g 0,24 g	40,29 g 4,02 g 0,99 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00016) Iskola Felső Pécel</b>	Palócleves, Főtt tészta, Dejósórat , Félbarna kenyér, Gyümölcs	Magyaros zellerleves , Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér	Zabgaluska leves , Rántott csirke, Petrezselymes burgonya , Céklasaláta	Paradicsom leves, Tavasz bulgur sertéshússal	Zöldséges gyöngybableves, Fűszeres csirkeragu , Cukkíni főzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 710,88 Kcal / 2 971,48 Kj	Energia: 283,89 Kcal / 1 186,66 Kj	Energia: 479,75 Kcal / 2 005,36 Kj	Energia: 350,36 Kcal / 1 464,50 Kj	Energia: 488,23 Kcal / 2 040,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,28 g 17,54 g 2,06 g	14,12 g 10,95 g 1,88 g	31,33 g 6,19 g 1,06 g	11,97 g 5,02 g 0,45 g	30,58 g 15,15 g 2,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
116,28 g 16,23 g 2,85 g	31,66 g 0,00 g 3,15 g	72,87 g 4,80 g 4,53 g	66,67 g 3,00 g 1,12 g	60,88 g 0,00 g 3,44 g		





### Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00016) Iskola Felső Pécel</b>	Kocka sajt, Császárszemle, Paprika			Vaníliás túrókrém, Zsemle			Sajtos pogácsa			Füldői sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 161,09 Kcal / 673,36 KJ			Energia: 208,06 Kcal / 869,69 KJ			Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ			Energia: 210,30 Kcal / 879,05 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,40 g	3,20 g	1,00 g	10,26 g	2,70 g	1,14 g	4,55 g	0,00 g	0,00 g	12,60 g	3,16 g	0,89 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,88 g	0,00 g	0,46 g	37,71 g	5,00 g	0,70 g	24,80 g	0,00 g	0,00 g	31,83 g	0,00 g	1,25 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

