



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek	Málna tea , Körözött , Félbarna kenyér, Paradicsom	Kakaó, Foszlós kalács, Margarin	Citromos tea , Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ	Energia: 197,08 Kcal / 823,79 KJ	Energia: 245,45 Kcal / 1 025,98 KJ	Energia: 186,41 Kcal / 779,19 KJ	Energia: 193,52 Kcal / 808,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,47 g 5,86 g 2,09 g	7,17 g 4,59 g 1,24 g	8,10 g 2,02 g 0,78 g	9,06 g 5,11 g 1,24 g	7,40 g 3,01 g 0,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00013) Óvoda Pécel	Palócleves, Főtt tészta, Dejósórat , Félbarna kenyér, Gyümölcs	Magyaros zellerleves , Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér	Zabgaluska leves , Rántott csirke, Petrezselymes burgonya , Cékla-saláta	Paradicsom leves, Tavaszi bulgur sertéshússal	Zöldséges gyöngybab-leves, Fűszeres csirkeragu , Cukkini főzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 614,27 Kcal / 2 567,65 KJ	Energia: 315,45 Kcal / 1 318,58 KJ	Energia: 442,75 Kcal / 1 850,70 KJ	Energia: 307,28 Kcal / 1 284,43 KJ	Energia: 465,32 Kcal / 1 945,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17,85 g 14,20 g 1,84 g	15,36 g 12,59 g 2,08 g	30,23 g 7,33 g 1,16 g	8,91 g 4,61 g 0,42 g	25,98 g 15,96 g 2,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	41,27 g 14,99 g 0,86 g	30,64 g 4,02 g 1,00 g	48,41 g 19,98 g 0,86 g	26,41 g 3,95 g 0,20 g	33,04 g 4,02 g 0,81 g
Ebéd	(00013) Óvoda Pécel	Palócleves, Főtt tészta, Dejósórat , Félbarna kenyér, Gyümölcs	Magyaros zellerleves , Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér	Zabgaluska leves , Rántott csirke, Petrezselymes burgonya , Cékla-saláta	Paradicsom leves, Tavaszi bulgur sertéshússal	Zöldséges gyöngybab-leves, Fűszeres csirkeragu , Cukkini főzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 614,27 Kcal / 2 567,65 KJ	Energia: 315,45 Kcal / 1 318,58 KJ	Energia: 442,75 Kcal / 1 850,70 KJ	Energia: 307,28 Kcal / 1 284,43 KJ	Energia: 465,32 Kcal / 1 945,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17,85 g 14,20 g 1,84 g	15,36 g 12,59 g 2,08 g	30,23 g 7,33 g 1,16 g	8,91 g 4,61 g 0,42 g	25,98 g 15,96 g 2,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	41,27 g 14,99 g 0,86 g	34,78 g 0,00 g 2,74 g	62,43 g 4,00 g 3,44 g	59,64 g 7,99 g 0,04 g	58,20 g 0,00 g 3,32 g



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00013) Óvoda Pécel	Kocka sajt, Császárszemle, Paprika			Vaníliás túrókrém , Zsemle			Sajtos pogácsa			Fürdői sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 161,09 Kcal / 673,36 KJ			Energia: 185,37 Kcal / 774,85 KJ			Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ			Energia: 167,55 Kcal / 700,36 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	7,98 g	2,25 g	0,88 g	4,55 g	0,00 g	0,00 g	9,42 g	2,23 g	0,61 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	35,33 g	3,00 g	0,70 g	24,80 g	0,00 g	0,00 g	26,59 g	0,00 g	0,99 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g
 			 			  			  			 				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

