



Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Limonádé, Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség	Hideg vaníliás tej , Kifli	Gyümölcs tea, Sonkakrém , Félbarna kenyér	Forralt tej , Margarin, Kakaós kalács	Limonádé, Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség
		Energia: 337,02 Kcal / 1 408,74 KJ	Energia: 243,75 Kcal / 1 018,88 KJ	Energia: 233,83 Kcal / 977,41 KJ	Energia: 214,32 Kcal / 895,86 KJ	Energia: 225,69 Kcal / 943,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,66 g 12,97 g 5,92 g	10,41 g 3,16 g 0,41 g	7,70 g 1,67 g 0,04 g	10,14 g 6,31 g 1,77 g	5,95 g 1,20 g 0,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Májgaluska leves , Piskóta kocka, Csokiöntet , Alma	Csontleves , Tavaszi sertésragu, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér , Menü süti	Pirított tésztaleves , Húsgombóc , Gyümölcsmártás , Főtt burgonya	Zöldség leves, Fokhagymás csirkeapró, Sárgaborsó főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves, Rántott halrud , Petrezselymes rizs , Savanyúság
		Energia: 509,11 Kcal / 2 128,08 KJ	Energia: 477,85 Kcal / 1 997,41 KJ	Energia: 720,18 Kcal / 3 010,35 KJ	Energia: 467,13 Kcal / 1 952,60 KJ	Energia: 830,70 Kcal / 3 472,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,11 g 16,75 g 2,21 g	10,09 g 20,59 g 2,90 g	22,82 g 21,78 g 6,89 g	36,07 g 11,44 g 2,08 g	20,61 g 46,49 g 3,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Tavaszi felvágott , Margarin, Zsemle	Zöldhagymás szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség	Főtt tojás, Margarin, Tk. zsemle , Zöldség	Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség	Pizzás csiga
		Energia: 201,42 Kcal / 841,94 KJ	Energia: 278,22 Kcal / 1 162,96 KJ	Energia: 220,86 Kcal / 923,19 KJ	Energia: 210,61 Kcal / 880,35 KJ	Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,50 g 5,15 g 1,69 g	6,63 g 12,93 g 5,92 g	10,84 g 5,43 g 1,42 g	7,66 g 2,06 g 0,38 g	7,35 g 11,85 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

	32,31 g	0,00 g	1,26 g	32,70 g	0,00 g	0,90 g	31,92 g	0,00 g	0,69 g	39,24 g	0,14 g	1,22 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

