



Heti étlap 2025.08.11. - 2025.08.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	Citromos tea , Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé , Vajkrém, Stangli	Gyümölcs tea, Sajt, Kifli, Paradicsom	Kakaó, Margarin, Stangli	Citromos tea , Sertéspárizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika
		Energia: 193,10 Kcal / 807,16 KJ	Energia: 331,37 Kcal / 1 385,13 KJ	Energia: 299,82 Kcal / 1 253,25 KJ	Energia: 259,91 Kcal / 1 086,42 KJ	Energia: 198,71 Kcal / 830,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,96 g 4,06 g 1,39 g	12,67 g 12,50 g 4,30 g	12,77 g 8,81 g 5,37 g	12,43 g 4,91 g 0,64 g	7,70 g 4,47 g 1,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00013) Óvoda Pécel	Lebbencsleves, Finomfőzelék , Sült virsli	Legényfogó leves , Főtt tészta, Dejósórat , Félbarna kenyér, Görögdinnye 1 db	Párolt zöldség 1/2, Fahéjas almaleves, Rántott halrud , Főtt burgonya 1/2, Tartármártás	Pirított tésztaleves, Lencsefőzelék , Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves , Mézes- mustáros csirkeragu, Zöldséges rizs
		Energia: 404,92 Kcal / 1 692,57 KJ	Energia: 700,41 Kcal / 2 927,71 KJ	Energia: 680,13 Kcal / 2 842,94 KJ	Energia: 620,61 Kcal / 2 594,15 KJ	Energia: 469,07 Kcal / 1 960,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,56 g 19,96 g 5,47 g	25,42 g 17,34 g 2,23 g	18,02 g 35,92 g 5,96 g	30,03 g 23,76 g 6,71 g	21,38 g 15,64 g 2,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	31,06 g 4,02 g 0,95 g	44,00 g 2,00 g 0,30 g	41,91 g 14,99 g 0,36 g	43,56 g 2,00 g 0,31 g	31,45 g 4,02 g 1,08 g



Heti étlap 2025.08.11. - 2025.08.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00013) Óvoda Pécel	Gyümölcs joghurt, Kifli			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			Sonka krém , Tk. zsemle			Sajtkrém, Félbarna kenyér, Paprika			Vaníliás túrókrém , TK. Kifli		
		Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ			Energia: 169,62 Kcal / 709,01 KJ			Energia: 206,66 Kcal / 863,84 KJ			Energia: 891,80 Kcal / 3 727,72 KJ			Energia: 176,97 Kcal / 739,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,86 g	3,21 g	3,13 g	8,00 g	2,91 g	1,00 g	7,12 g	5,87 g	3,00 g	16,26 g	77,59 g	45,81 g	7,28 g	2,00 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,28 g	12,99 g	0,49 g	27,01 g	0,00 g	1,19 g	31,05 g	0,00 g	0,73 g	31,05 g	0,00 g	0,89 g	32,23 g	3,00 g	0,55 g
 						  			 			 				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

