



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Margarin, Hideg tej, Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Zsemle, Paradicsom	Kakaó, Kalács	Citromos tea , Körözött , Zsemle	Citromos tea , Tojáskrém , Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 339,30 Kcal / 1 418,27 KJ	Energia: 287,15 Kcal / 1 200,29 KJ	Energia: 239,27 Kcal / 1 000,15 KJ	Energia: 206,33 Kcal / 862,46 KJ	Energia: 183,13 Kcal / 765,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,78 g 7,31 g 1,63 g	9,56 g 7,09 g 2,56 g	10,51 g 6,58 g 1,98 g	9,73 g 2,88 g 1,20 g	5,87 g 4,74 g 0,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Karfiollevés , Carbonare spagetti, Alma	Tarhonyaleves , Fasírt, Finomfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Gombakrémleves , Sült csirkecomb , Petrezselymes rizs	Gulyásleves , Metélt tészta, Dejósórat , Fehér kenyér, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság
		Energia: 596,44 Kcal / 2 493,12 KJ	Energia: 591,04 Kcal / 2 470,55 KJ	Energia: 706,62 Kcal / 2 953,67 KJ	Energia: 735,00 Kcal / 3 072,30 KJ	Energia: 499,30 Kcal / 2 087,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30,52 g 11,77 g 3,09 g	25,65 g 24,19 g 6,03 g	38,89 g 26,22 g 4,62 g	22,56 g 13,29 g 0,99 g	12,36 g 16,27 g 5,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Pritaminos túrókrém , Fehér kenyér	Margarin, Sertéspárizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Margarin, Szendvicssonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt , Kifli
		Energia: 272,34 Kcal / 1 138,38 KJ	Energia: 197,47 Kcal / 825,42 KJ	Energia: 356,52 Kcal / 1 490,25 KJ	Energia: 324,50 Kcal / 1 356,41 KJ	Energia: 155,21 Kcal / 648,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6,27 g 12,84 g 5,92 g	10,19 g 2,49 g 1,07 g	9,40 g 10,54 g 3,00 g	12,22 g 5,26 g 1,48 g	5,04 g 3,11 g 1,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	 	   	   	  	 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

