



Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Margarin, Hideg tej, Lekvár, Félbarna kenyér	Margarin, Füstölt párizsi, Málnás tea, Zsemle	Gyümölcs tea, Házi húskrém , Kifli, Lilahagyma	Tejeskávé , Sajtos kifli	Citromos tea , Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 412,20 Kcal / 1 723,00 KJ	Energia: 355,78 Kcal / 1 487,16 KJ	Energia: 283,43 Kcal / 1 184,74 KJ	Energia: 241,20 Kcal / 1 008,22 KJ	Energia: 222,55 Kcal / 930,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,01 g 7,60 g 1,63 g	8,98 g 10,27 g 2,88 g	8,75 g 6,63 g 2,09 g	10,76 g 3,31 g 0,43 g	7,38 g 1,99 g 0,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	51,48 g 7,80 g 0,82 g	36,23 g 4,00 g 1,22 g	46,69 g 14,99 g 1,05 g	42,27 g 6,99 g 0,20 g	42,38 g 4,16 g 1,22 g
		  	   	 	 	   
						
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Brokkolikrémleves , Bolognai spagetti, Kenyérkocka , Reszelt sajt	Citromos almaleves , Rántott halrud , Petrezselymes burgonya , Tartármártás	Burgonyaleves , Zöldborsófőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Főtt virsli	Tojásleves , Vadas sertésragu , Köret tészta , Alma	Bácskai rizseshús , Savanyúság, Ivólé
		Energia: 666,82 Kcal / 2 787,31 KJ	Energia: 871,41 Kcal / 3 642,49 KJ	Energia: 570,15 Kcal / 2 383,23 KJ	Energia: 529,31 Kcal / 2 212,52 KJ	Energia: 622,45 Kcal / 2 601,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,26 g 28,01 g 9,14 g	21,05 g 52,41 g 7,78 g	23,32 g 29,24 g 7,10 g	14,52 g 12,55 g 2,12 g	18,61 g 17,66 g 5,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	75,37 g 3,00 g 1,46 g	94,94 g 7,41 g 1,28 g	52,36 g 5,00 g 4,40 g	88,27 g 5,00 g 4,62 g	95,88 g 1,32 g 1,66 g
		  	   	   	   	 
					 	



Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Vegyes zöldségkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, Sajtos párizsi, Teljes kiőrlésű zsemle	Margarin, Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle	Kifli, Gyümölcs joghurt										
		Energia: 201,94 Kcal / 844,11 KJ	Energia: 261,75 Kcal / 1 094,12 KJ	Energia: 288,09 Kcal / 1 204,22 KJ	Energia: 306,09 Kcal / 1 279,46 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 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
		3,95 g	11,46 g	0,00 g	7,04 g	11,24 g	6,31 g	6,78 g	9,88 g	2,85 g	7,53 g	11,56 g	3,84 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
		21,72 g	0,00 g	0,66 g	31,98 g	0,00 g	0,91 g	20,78 g	0,00 g	1,37 g	20,75 g	0,00 g	2,11 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g
 		 		  		  		 								

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!