



Heti étlap 2025.06.23. - 2025.06.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Citromos tea , Margarin, Zala felvágott, Tk. zsemle , Kígyóuborka	Karamell , Vajkrém, Tk. zsemle	Gyümölcs tea, Szendvicsskrém, Falusi kenyér	Tejeskávé , TK. Kifli, Margarin, Kígyóuborka	Citromos tea , Margarin, Sonka , Tk. zsemle
		Energia: 220,35 Kcal / 921,06 KJ	Energia: 401,65 Kcal / 1 678,90 KJ	Energia: 175,42 Kcal / 733,26 KJ	Energia: 242,42 Kcal / 1 013,32 KJ	Energia: 209,79 Kcal / 876,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,11 g 3,74 g 1,50 g	12,43 g 15,38 g 6,37 g	0,77 g 12,01 g 5,80 g	11,62 g 3,54 g 0,47 g	10,26 g 2,96 g 0,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Daragaluska leves , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás, Félbarna kenyér	Karalábéleves , Cornflakes csirkemell, Tört burgonya	Magyaros burgonyaleves , Paradicsomos káposzta , Fasírt golyók, Félbarna kenyér	Tojásleves , Sajtkrémmel töltött halpárna 1, Párolt rizsköret , Tartármártás	Zöldség leves, Sárgaborsó főzelék , Sertés aprópecsenye , Félbarna kenyér
		Energia: 429,25 Kcal / 1 794,27 KJ	Energia: 862,32 Kcal / 3 604,50 KJ	Energia: 545,29 Kcal / 2 279,31 KJ	Energia: 697,18 Kcal / 2 914,21 KJ	Energia: 590,85 Kcal / 2 469,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,13 g 16,75 g 3,22 g	33,24 g 35,07 g 3,91 g	19,48 g 22,97 g 5,57 g	21,85 g 36,01 g 5,18 g	28,93 g 27,13 g 7,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Gyümölcs joghurt, Kifli	Padlizsán krém , Félbarna kenyér, Paprika	Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Túrós batyu	Sajtkrém, Zsemle , Paradicsom
		Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 208,57 Kcal / 871,82 KJ	Energia: 214,96 Kcal / 898,53 KJ	Energia: 324,54 Kcal / 1 356,58 KJ	Energia: 265,06 Kcal / 1 107,95 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	8,05 g 1,82 g 0,26 g	10,94 g 3,54 g 1,51 g	14,78 g 5,39 g 2,17 g	7,35 g 12,21 g 6,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.06.23. - 2025.06.27.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	1 1	1 1 1 1 2	1 1	1 1 1 2	1 1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

