



Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	Citromos tea , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Csokis gabonagolyó	Gyümölcs tea, Kocka sajt, Margarin, Zsemle	Tejeskávé , Margarin, Zsemle	Citromos tea , Kenőmájas, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 225,48 Kcal / 942,51 KJ	Energia: 191,13 Kcal / 798,92 KJ	Energia: 242,17 Kcal / 1 012,27 KJ	Energia: 246,60 Kcal / 1 030,79 KJ	Energia: 191,11 Kcal / 798,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,78 g 8,42 g 4,68 g	8,35 g 4,13 g 0,43 g	6,32 g 3,49 g 1,02 g	12,02 g 3,68 g 0,45 g	7,20 g 3,83 g 1,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00013) Óvoda Pécel	Zöldborsóleves , Főtt tészta, Tejföl, Tehéntúró félzsíros, Porcukor, Nektarin	Fahéjas szilvaleves, Rántott sajt , Párolt rizsköret , Tartármártás	Csontleves , Cérnametélt , Főtt burgonya, Sóska mártás , Főtt tojás	Karfiolleves , Eszterházy csirkeragu, Párolt bulgur	Tarhonyaleves zöldséges , Szárazbabfőzelék , Csirke pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 650,04 Kcal / 2 717,17 KJ	Energia: 1 185,69 Kcal / 4 956,18 KJ	Energia: 506,28 Kcal / 2 116,25 KJ	Energia: 479,41 Kcal / 2 003,93 KJ	Energia: 561,96 Kcal / 2 348,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,26 g 11,51 g 2,72 g	35,57 g 64,91 g 21,27 g	17,77 g 16,01 g 3,75 g	22,11 g 13,44 g 2,40 g	32,68 g 16,45 g 3,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00013) Óvoda Pécel	Fokhagymás felvágott, Margarin, Zsemle , Paprika	Sonka krém , Tk. zsemle , Kígyóuborka	Körözött , Zsemle , Paradicsom	Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Pogácsa, sajtos
		Energia: 220,50 Kcal / 921,69 KJ	Energia: 210,19 Kcal / 878,59 KJ	Energia: 180,83 Kcal / 755,87 KJ	Energia: 172,92 Kcal / 722,81 KJ	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,50 g 6,93 g 1,98 g	7,42 g 5,90 g 3,00 g	8,60 g 2,12 g 0,78 g	6,97 g 3,73 g 1,22 g	3,08 g 16,37 g 4,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

	32,56 g	0,00 g	1,28 g	31,56 g	0,00 g	0,74 g	33,88 g	0,00 g	0,70 g	26,98 g	0,00 g	1,14 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

