



Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	Citromos tea , Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Vajkrém, Stangli, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Tk. zsemle , Paradicsom	Kakaó, Margarin, Kalács	Citromos tea , Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 183,91 Kcal / 768,74 KJ	Energia: 412,15 Kcal / 1 722,79 KJ	Energia: 277,15 Kcal / 1 158,49 KJ	Energia: 206,20 Kcal / 861,92 KJ	Energia: 196,84 Kcal / 822,79 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
		7,78 g 2,90 g 1,00 g	13,20 g 16,53 g 6,23 g	7,52 g 4,56 g 0,76 g	9,83 g 6,04 g 1,72 g	7,98 g 3,66 g 1,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00013) Óvoda Pécel	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy , Paprikás burgonya virslivel, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Zöldbableves, Milánói halas spagetti	Gyümölcsleves , Bakonyi sertésragu , Párolt bulgur	Daragaluska leves , Húsgombóc 1db, Paradicsom mártás , Főtt burgonya 1/2	Tojásleves , Csirke pörkölt , Lencsefőzelék
		Energia: 423,93 Kcal / 1 772,03 KJ	Energia: 508,60 Kcal / 2 125,95 KJ	Energia: 445,19 Kcal / 1 860,89 KJ	Energia: 535,68 Kcal / 2 239,14 KJ	Energia: 467,41 Kcal / 1 953,77 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
		13,92 g 13,12 g 3,97 g	13,09 g 18,80 g 4,38 g	17,13 g 15,38 g 5,22 g	17,06 g 18,37 g 4,37 g	28,99 g 17,20 g 3,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	30,54 g 4,02 g 1,18 g	54,50 g 11,99 g 0,32 g	51,10 g 14,99 g 0,60 g	28,37 g 3,75 g 0,27 g	31,85 g 4,02 g 0,87 g
Ebéd	(00013) Óvoda Pécel	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy , Paprikás burgonya virslivel, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Zöldbableves, Milánói halas spagetti	Gyümölcsleves , Bakonyi sertésragu , Párolt bulgur	Daragaluska leves , Húsgombóc 1db, Paradicsom mártás , Főtt burgonya 1/2	Tojásleves , Csirke pörkölt , Lencsefőzelék
		Energia: 423,93 Kcal / 1 772,03 KJ	Energia: 508,60 Kcal / 2 125,95 KJ	Energia: 445,19 Kcal / 1 860,89 KJ	Energia: 535,68 Kcal / 2 239,14 KJ	Energia: 467,41 Kcal / 1 953,77 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
		13,92 g 13,12 g 3,97 g	13,09 g 18,80 g 4,38 g	17,13 g 15,38 g 5,22 g	17,06 g 18,37 g 4,37 g	28,99 g 17,20 g 3,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00013) Óvoda Pécel	61,03 g 0,44 g 2,39 g	71,57 g 5,00 g 2,98 g	61,90 g 7,94 g 0,59 g	74,00 g 7,99 g 1,69 g	43,79 g 3,35 g 1,23 g



Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00013) Óvoda Pécel	Gyümölcs joghurt, Kifli	Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós csiga	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Vaníliás túrókrém , Félbarna kenyér
		Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj	Energia: 166,10 Kcal / 694,30 Kj	Energia: 189,50 Kcal / 792,11 Kj	Energia: 195,26 Kcal / 816,19 Kj	Energia: 169,69 Kcal / 709,30 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6,86 g3,21 g3,13 g	4,64 g0,86 g0,14 g	3,15 g9,00 g4,70 g	7,76 g5,64 g1,89 g	7,48 g2,15 g0,88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36,28 g12,99 g0,49 g	34,10 g8,10 g0,76 g	23,50 g6,00 g0,37 g	27,54 g0,00 g1,60 g	29,88 g3,00 g0,86 g
		 			 	 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

