



Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(00014) Iskola Alsó 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: 227,01 Kcal / 948,90 KJ	Energia: 412,15 Kcal / 1 722,79 KJ	Energia: 240,25 Kcal / 1 004,25 KJ	Energia: 226,35 Kcal / 946,14 KJ	Energia: 223,24 Kcal / 933,14 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			
		10,25 g 4,09 g 1,46 g	13,20 g 16,53 g 6,23 g	7,18 g 1,99 g 0,52 g	10,42 g 6,56 g 1,94 g	8,90 g 3,80 g 1,93 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
35,99 g 4,02 g 1,54 g	54,50 g 11,99 g 0,32 g	48,01 g 14,99 g 0,71 g	31,62 g 4,10 g 0,32 g	37,05 g 4,02 g 1,02 g					
		 		   		  		 	
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy , Paprikás burgonya virslivel, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Zöldbableves, Milánói halas spagetti	Gyümölcsleves , Bakonyi sertésragu, Párolt bulgur	Daragaluska leves , Húsgombóc 2 db, Paradicsom mártás , Főtt burgonya 1/2	Tojásleves , Csirke pörkölt , Lencsefőzelék			
		Energia: 509,38 Kcal / 2 129,21 KJ	Energia: 576,96 Kcal / 2 411,69 KJ	Energia: 656,36 Kcal / 2 743,58 KJ	Energia: 563,40 Kcal / 2 355,01 KJ	Energia: 582,03 Kcal / 2 432,89 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			
		15,34 g 18,99 g 6,72 g	15,00 g 20,19 g 4,54 g	24,18 g 30,00 g 9,83 g	20,09 g 21,29 g 5,92 g	37,02 g 18,01 g 3,34 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
62,84 g 0,44 g 3,57 g	83,67 g 5,63 g 2,98 g	72,44 g 10,70 g 0,78 g	71,28 g 7,99 g 1,76 g	59,60 g 3,35 g 1,25 g					
   		    		  		   		   	
 									





Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Gyümölcs joghurt, Kifli	Sertés zsír, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós csiga	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Vaníliás túrókrém , Félbarna kenyér
		Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 257,52 Kcal / 1 076,43 KJ	Energia: 189,50 Kcal / 792,11 KJ	Energia: 249,66 Kcal / 1 043,58 KJ	Energia: 218,24 Kcal / 912,24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6,86 g3,21 g3,13 g	5,89 g10,90 g4,12 g	3,15 g9,00 g4,70 g	10,11 g8,18 g2,79 g	10,74 g2,70 g1,14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36,28 g12,99 g0,49 g	32,10 g0,00 g0,90 g	23,50 g6,00 g0,37 g	32,91 g0,00 g2,17 g	37,49 g5,00 g1,03 g
		 	 		 	 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

