



Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Citromos tea , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé , Vajkrém, Stangli	Gyümölcs tea, Szendvicsskrém darált tökmaggal , Korpás Kifli	Kakaó, Margarin, Foszlós kalács	Citromos tea , Csicseriborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 274,42 Kcal / 1 147,08 KJ	Energia: 369,35 Kcal / 1 543,88 KJ	Energia: 333,90 Kcal / 1 395,70 KJ	Energia: 202,61 Kcal / 846,91 KJ	Energia: 228,06 Kcal / 953,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,00 g 8,42 g 2,84 g	12,92 g 16,50 g 6,23 g	6,34 g 13,42 g 5,51 g	9,49 g 5,45 g 1,36 g	8,09 g 2,74 g 0,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Lebbencsleves, Finomfőzelék , Dínó figurák, Félbarna kenyér, Alma	Sertésraguleves , Darásmetélt, Sárgabarack jam	Rántott leves , Levesgyöngy , Csirke pörkölt , Főtt burgonya, Savanyúság	Pírtott tésztaleves , Zöldbabfőzelék , Dixi fasírt, Félbarna kenyér	Zöldség leves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya , Savanyúság
		Energia: 653,12 Kcal / 2 730,04 KJ	Energia: 639,09 Kcal / 2 671,40 KJ	Energia: 421,41 Kcal / 1 761,49 KJ	Energia: 420,10 Kcal / 1 756,02 KJ	Energia: 425,98 Kcal / 1 780,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,27 g 23,30 g 4,38 g	20,13 g 8,85 g 0,78 g	21,07 g 10,87 g 1,87 g	15,51 g 15,04 g 4,07 g	30,24 g 7,92 g 1,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	36,28 g 4,02 g 1,07 g	44,20 g 2,00 g 0,31 g	44,87 g 14,99 g 0,40 g	29,26 g 4,34 g 0,24 g	41,42 g 4,02 g 5,84 g
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Lebbencsleves, Finomfőzelék , Dínó figurák, Félbarna kenyér, Alma	Sertésraguleves , Darásmetélt, Sárgabarack jam	Rántott leves , Levesgyöngy , Csirke pörkölt , Főtt burgonya, Savanyúság	Pírtott tésztaleves , Zöldbabfőzelék , Dixi fasírt, Félbarna kenyér	Zöldség leves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya , Savanyúság
		Energia: 653,12 Kcal / 2 730,04 KJ	Energia: 639,09 Kcal / 2 671,40 KJ	Energia: 421,41 Kcal / 1 761,49 KJ	Energia: 420,10 Kcal / 1 756,02 KJ	Energia: 425,98 Kcal / 1 780,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,27 g 23,30 g 4,38 g	20,13 g 8,85 g 0,78 g	21,07 g 10,87 g 1,87 g	15,51 g 15,04 g 4,07 g	30,24 g 7,92 g 1,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	84,40 g 1,70 g 2,96 g	119,29 g 17,60 g 0,76 g	58,36 g 0,44 g 2,76 g	51,47 g 9,99 g 1,07 g	56,77 g 0,44 g 3,97 g



Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Gyümölcs joghurt, Kifli	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Sonkakrém , Félbarna kenyér, Paprika	Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kocka sajt, Kifli
		Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 212,72 Kcal / 889,17 KJ	Energia: 252,51 Kcal / 1 055,49 KJ	Energia: 233,16 Kcal / 974,61 KJ	Energia: 155,21 Kcal / 648,78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6,86 g3,21 g3,13 g	10,47 g4,10 g1,46 g	9,14 g9,29 g4,58 g	9,36 g6,65 g1,83 g	5,04 g3,11 g1,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36,28 g12,99 g0,49 g	32,46 g0,00 g1,55 g	32,71 g0,00 g1,27 g	32,94 g0,00 g1,24 g	25,98 g0,00 g0,46 g
		 		  	  	 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

