



Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó 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: 289,71 Kcal / 1 210,99 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 242,17 Kcal / 1 012,27 KJ	Energia: 246,60 Kcal / 1 030,79 KJ	Energia: 253,67 Kcal / 1 060,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,25 g 12,41 g 6,99 g	8,70 g 4,35 g 0,43 g	6,32 g 3,49 g 1,02 g	12,02 g 3,68 g 0,45 g	10,10 g 7,10 g 2,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Zöldborsóleves , Főtt tészta, Tejföl, Tehéntúró félzsíros, Porcukor, Nektarin	Fahéjas szilvaleves, Rántott sajt , Párolt rizsköret , Tartármártás	Csontleves , Cétnametélt , Sóskamártás , Főtt burgonya, Főtt tojás	Karfiolleves , Eszterházy csirkeragu, Párolt bulgur	Tarhonyaleves zöldses , Szárazbabfőzelék , Csirke pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 668,83 Kcal / 2 795,71 KJ	Energia: 1 245,87 Kcal / 5 207,74 KJ	Energia: 466,74 Kcal / 1 950,97 KJ	Energia: 538,60 Kcal / 2 251,35 KJ	Energia: 608,08 Kcal / 2 541,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,91 g 11,16 g 3,00 g	36,66 g 65,58 g 21,58 g	15,60 g 12,49 g 3,47 g	34,58 g 13,96 g 2,53 g	33,94 g 18,15 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Fokhagymás felvágott, Margarin, Zsemle , Paprika	Sonkakrém , Tk. zsemle , Kígyóuborka	Körözött , Zsemle , Paradicsom	Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Pogácsa, sajtos
		Energia: 254,96 Kcal / 1 065,73 KJ	Energia: 242,51 Kcal / 1 013,69 KJ	Energia: 202,25 Kcal / 845,41 KJ	Energia: 217,66 Kcal / 909,82 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
		9,87 g 10,01 g 2,96 g	8,28 g 9,01 g 4,72 g	10,76 g 3,27 g 1,40 g	8,92 g 5,34 g 1,79 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.

	32,59 g	0,00 g	1,57 g	31,72 g	0,00 g	0,80 g	34,45 g	0,00 g	0,70 g	32,42 g	0,00 g	1,48 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g	
																

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

