



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Citromos tea , Margarin, Zala felvágott, Falusi kenyér , Paprika	Forralt tej , Margarin, Méz , Félbarna kenyér	Citromos tea , Körözött , Falusi kenyér , Paradicsom	Kakaó, Briós	Gyümölcs tea, Vajkrém, Falusi kenyér , Kígyóuborka
		Energia: 75,18 Kcal / 314,25 KJ	Energia: 297,63 Kcal / 1 244,09 KJ	Energia: 75,07 Kcal / 313,79 KJ	Energia: 284,72 Kcal / 1 190,13 KJ	Energia: 178,95 Kcal / 748,01 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
		5,09 g 3,42 g 1,36 g	12,54 g 3,76 g 0,47 g	5,44 g 2,69 g 1,40 g	12,13 g 7,18 g 1,79 g	1,07 g 12,04 g 5,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		5,69 g 4,02 g 0,64 g	53,53 g 12,15 g 1,03 g	6,89 g 4,02 g 0,01 g	44,46 g 6,89 g 0,28 g	16,26 g 14,99 g 0,02 g
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Daragaluska leves , Kukoricás sertéstokány , Párolt rizsköret , Teljes kiörlésű kenyér, Alma	Sertésraguleves , Gránátos kocka , Káposzta saláta	Erőleves , Cénametélt , Kelkáposzta főzelék , Csirke pörkölt , Teljes kiörlésű kenyér	Fejtett bableves , Eszterházi sertésragu, Párolt bulgur	Lebbencsleves, Finomfőzelék , Sertés sült
		Energia: 637,08 Kcal / 2 662,99 KJ	Energia: 616,04 Kcal / 2 575,05 KJ	Energia: 363,11 Kcal / 1 517,80 KJ	Energia: 778,86 Kcal / 3 255,63 KJ	Energia: 587,90 Kcal / 2 457,42 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
		17,92 g 16,49 g 3,59 g	24,73 g 6,08 g 0,60 g	21,55 g 9,54 g 1,42 g	31,31 g 27,72 g 6,97 g	35,72 g 26,00 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102,64 g 0,00 g 2,01 g	114,24 g 0,00 g 0,76 g	46,60 g 0,35 g 0,90 g	102,91 g 0,13 g 3,84 g	51,85 g 2,26 g 2,93 g
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Sajtkrém, Zsemle	Házi sertéshúskrém , Teljes kiörlésű kenyér, Hónapos retek	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle	Tojáskrém , Teljes kiörlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs joghurt, TK. Kifli
		Energia: 258,49 Kcal / 1 080,49 KJ	Energia: 241,92 Kcal / 1 011,23 KJ	Energia: 189,18 Kcal / 790,77 KJ	Energia: 188,95 Kcal / 789,81 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 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
		7,05 g 12,15 g 6,87 g	9,64 g 7,11 g 2,21 g	8,40 g 3,59 g 1,83 g	7,66 g 2,47 g 0,49 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

	32,20 g	0,00 g	0,70 g	33,75 g	0,00 g	1,96 g	32,90 g	0,00 g	0,80 g	32,98 g	0,00 g	1,07 g	39,70 g	12,99 g	1,03 g
															

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

