

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vaniliás tej , Zsemle , Sárgabaracklekvár			Gyümölcs tea, Sonka krém , Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé , Kuglóf			Citromos tea , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Turista felvágott, Jégcsapretek		
		Energia: 243,10 Kcal / 1 016,16 KJ			Energia: 283,90 Kcal / 1 186,70 KJ			Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 259,31 Kcal / 1 083,92 KJ			Energia: 289,83 Kcal / 1 211,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,43 g	0,65 g	1,63 g	6,65 g	9,35 g	4,20 g	4,83 g	4,95 g	1,63 g	9,72 g	3,45 g	1,55 g	8,07 g	9,54 g	0,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,45 g	22,85 g	0,51 g	42,06 g	14,99 g	0,76 g	42,98 g	14,99 g	0,02 g	45,95 g	18,00 g	1,26 g	41,81 g	14,99 g	1,54 g		
1,7,(12)			1,7,(6)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00145) Iskola	Sertésraguleves , Gránátos kocka , Alma			Gyümölcsleves , Párolt bulgur, Tavaszi csirke csíkok, Csokimikulás			Zöldbableves, Burgonyapüré, Sertéssült			Zöldségkrémleves , Bácskai rizseshús , Levesgyöngy, Kovászos uborka			Tavaszi zöldségleves , Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Túró rudi		
		Energia: 643,77 Kcal / 2 690,96 KJ			Energia: 597,68 Kcal / 2 498,30 KJ			Energia: 197,85 Kcal / 827,01 KJ			Energia: 596,27 Kcal / 2 492,41 KJ			Energia: 683,54 Kcal / 2 857,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,78 g	15,55 g	1,69 g	28,59 g	14,94 g	7,22 g	20,98 g	12,74 g	6,30 g	21,68 g	19,29 g	2,38 g	37,89 g	25,78 g	3,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,42 g	0,00 g	3,07 g	110,25 g	22,19 g	1,92 g	24,16 g	1,41 g	5,47 g	82,86 g	1,32 g	3,79 g	74,21 g	9,38 g	3,62 g		
1,7,9			1,7,(5),(6),(8),(10),(12)			1,7,(3),(6),(9),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(5),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Trappista sajt, Paradicsom			Félbarna kenyér , Margarin, Halász marha párizsi, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Krásno Fűdői Füstölt Sonka, Paprika			Zsemle Hosszú, Margarin, Kentucky Pulykamell sonka, Póréhagyma darabos			Fahéjas csiga		
		Energia: 210,78 Kcal / 881,06 KJ			Energia: 173,86 Kcal / 726,73 KJ			Energia: 138,18 Kcal / 577,59 KJ			Energia: 201,96 Kcal / 844,19 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,34 g	6,36 g	3,68 g	8,04 g	3,63 g	0,81 g	5,12 g	0,84 g	0,13 g	8,34 g	4,86 g	0,13 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,12 g	0,00 g	0,99 g	27,03 g	0,00 g	1,16 g	26,70 g	0,01 g	1,25 g	32,86 g	0,00 g	1,19 g	30,90 g	0,00 g	0,30 g		
1,7			1,(6),(10)			1			1,(6),(7)			1,3,7,(15)				





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

FOODELICO Kft Bablinszki László Szalontai Zsolt
6000 Kecskemét Tóth László sétány 2. Főszakács Élelmezésvezető

