



Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Forralt tej , Zsemle, Méz			Gyümölcs tea, Magvas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Halász Husito, Kígyóuborka		
		Energia: 211,12 Kcal / 882,48 Kj			Energia: 334,66 Kcal / 1 398,88 Kj			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 Kj			Energia: 332,80 Kcal / 1 391,10 Kj			Energia: 271,46 Kcal / 1 134,70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,44 g	0,65 g	1,63 g	8,11 g	13,83 g	3,97 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	9,02 g	11,48 g	4,39 g	10,37 g	6,36 g	3,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,64 g	16,20 g	0,50 g	42,81 g	14,99 g	0,76 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	46,14 g	18,00 g	1,09 g	41,97 g	14,99 g	1,25 g		
1,7			1,7,11,(5),(8)			1,3,7			1,(7)			1,7				
Ebéd	(00145) Iskola	Palócleves, Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér			Brokkolikrémléves , Spagetti , Carbonare mártás, Levesgyöngy, Trappista sajt			Csontleves, Cérnabetélt, Hamis töltött káposzta, Tejföl, Félbarna kenyér , Nápolyi			Ívólé 0,2, Rizi-bizi , Rántott csirkemell			Babgulyás , Beigli, diós		
		Energia: 686,67 Kcal / 2 870,28 Kj			Energia: 620,17 Kcal / 2 592,31 Kj			Energia: 745,96 Kcal / 3 118,11 Kj			Energia: 658,27 Kcal / 2 751,57 Kj			Energia: 808,85 Kcal / 3 380,99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,62 g	17,82 g	4,97 g	33,99 g	15,93 g	7,40 g	27,44 g	35,04 g	6,84 g	28,58 g	5,16 g	3,02 g	24,57 g	35,95 g	2,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,00 g	41,96 g	1,84 g	84,22 g	0,00 g	4,34 g	76,72 g	9,99 g	5,69 g	120,82 g	0,00 g	3,02 g	91,21 g	0,00 g	1,59 g		
1,7			1,3,7,(6)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(12)			1,3,(12)			1,3,7,8,9,(5)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Kígyóuborka			Zsemle, búzakorpás, Margarin, Halász Botond Sonka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka, Paradicsom			Zsemle, Margarin, Kaiser Cigánysonka, Jégcsapretek			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 178,61 Kcal / 746,59 Kj			Energia: 168,61 Kcal / 704,79 Kj			Energia: 182,79 Kcal / 764,06 Kj			Energia: 165,54 Kcal / 691,96 Kj			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,55 g	4,82 g	1,67 g	8,80 g	2,50 g	0,07 g	7,30 g	4,74 g	1,64 g	9,38 g	0,65 g	0,11 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,37 g	0,00 g	0,76 g	29,26 g	0,00 g	1,13 g	26,84 g	0,00 g	0,96 g	30,34 g	0,00 g	0,97 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,7				





Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

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

