



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Forralt tej , Zsemle, Mogorókrém			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Tonhalkrém			Tejeskávé , Kuglóf			Citromos tea , Félbarna kenyér , Sajtkrém, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér , Zöldhagyma		
		Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 KJ			Energia: 283,81 Kcal / 1 186,33 KJ			Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 282,37 Kcal / 1 180,31 KJ			Energia: 278,29 Kcal / 1 163,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,40 g	0,84 g	1,66 g	7,49 g	8,94 g	3,56 g	4,83 g	4,95 g	1,63 g	6,25 g	8,24 g	4,58 g	11,57 g	3,70 g	1,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,78 g	0,29 g	0,51 g	42,12 g	14,99 g	1,04 g	42,98 g	14,99 g	0,02 g	45,08 g	18,00 g	1,10 g	48,42 g	14,99 g	1,27 g		
1,6,7,8			1,4,7,10,(12)			1,3,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00145) Iskola	Frankfurti leves , Fodrosmetélt, Dejszórat , Gyümölcs			Csontleves, Eperlevél levesbetét, Párolt rizsköret , Temesvári csirkecomb csíkok			Hamisgulyás , Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Túró rudi			Karfiolkrémléves , Levesgyöngy, Penne tészta, Bolognai ragu, Trappista sajt			Gyümölcsleves , Petrezselymes burgonya , Sertéssült, Sajtmártás		
		Energia: 757,07 Kcal / 3 164,55 KJ			Energia: 507,01 Kcal / 2 119,30 KJ			Energia: 743,09 Kcal / 3 106,12 KJ			Energia: 679,80 Kcal / 2 841,56 KJ			Energia: 552,35 Kcal / 2 308,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,53 g	20,24 g	5,83 g	27,73 g	12,44 g	5,77 g	38,54 g	26,08 g	3,87 g	29,88 g	24,51 g	6,70 g	32,41 g	18,80 g	10,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,68 g	20,98 g	3,30 g	91,53 g	0,00 g	4,20 g	87,29 g	9,60 g	3,28 g	83,14 g	2,40 g	4,72 g	86,92 g	9,99 g	4,19 g		
1,7,9,(6),(8),(10)			1,7,9			1,7,9,(5),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,7,(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka, Paradicsom			Zsemle, Margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kaiser Cigánysonka, Paradicsom			Croissant, csokoládés		
		Energia: 180,18 Kcal / 753,15 KJ			Energia: 180,11 Kcal / 752,86 KJ			Energia: 172,38 Kcal / 720,55 KJ			Energia: 162,41 Kcal / 678,87 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,59 g	4,86 g	1,67 g	7,60 g	4,54 g	1,54 g	8,00 g	2,47 g	0,88 g	9,24 g	1,02 g	0,22 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,63 g	0,00 g	0,75 g	26,99 g	0,00 g	1,16 g	29,34 g	0,00 g	0,91 g	28,20 g	0,00 g	1,21 g	16,90 g	3,50 g	0,20 g		
1,(6),(7)			1			1			1,(6),(7)			1,3,7,(15)				





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

FOODELICO Kft
6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Bablinszki László
Főszakács

Szalontai Zsolt
Élelmezésvezető

