



Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Kakaó, Briós			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér , Sajtkrém, Paradicsom			Vaníliás tej , Almás táská			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Husito, Paprika			Citromos tea , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek		
		Energia: 255,57 Kcal / 1 068,28 KJ			Energia: 272,10 Kcal / 1 137,38 KJ			Energia: 291,72 Kcal / 1 219,39 KJ			Energia: 273,06 Kcal / 1 141,39 KJ			Energia: 262,22 Kcal / 1 096,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,28 g	4,58 g	3,05 g	6,23 g	8,26 g	4,59 g	149,16 g	16,70 g	10,03 g	10,41 g	6,40 g	3,67 g	9,96 g	3,47 g	1,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,44 g	19,88 g	0,30 g	42,66 g	14,99 g	1,07 g	32,03 g	24,69 g	0,71 g	42,23 g	14,99 g	1,24 g	46,39 g	18,00 g	1,29 g		
1,3,7			1,7			1,7,(3)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Bakonyi betyárleves, Félbarna kenyér , Túrós gombóc, Tejföl			Zöldség leves, Orsó tészta, Vadas sertésragu 0,10			Tojásleves , Lencsefőzelék , Vagdalt /sertés/, Grandsüti			Paradicsom leves, Párolt bulgur, Zöldséges csirkecsíkok			Ivólé, Burgonyapüré, Rántott csirkemell		
		Energia: 484,78 Kcal / 2 026,38 KJ			Energia: 602,68 Kcal / 2 519,20 KJ			Energia: 466,42 Kcal / 1 949,64 KJ			Energia: 543,73 Kcal / 2 272,79 KJ			Energia: 404,82 Kcal / 1 692,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,33 g	12,75 g	6,02 g	24,29 g	18,77 g	1,97 g	23,06 g	24,76 g	4,58 g	31,57 g	5,84 g	1,40 g	20,89 g	6,76 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,09 g	19,98 g	3,27 g	83,76 g	3,44 g	4,30 g	37,12 g	4,43 g	2,96 g	114,39 g	5,00 g	3,16 g	55,60 g	0,41 g	3,32 g		
1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(5),(8),(11),(12)			1,9,(10),(12)			1,3,7,(6),(9),(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Kolbászkrem , Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász marha párizsi, Paprika			Zsemle, Margarin, Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Paradicsom			Tepertős pogácsa			Croissant, csokoládés		
		Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ			Energia: 178,11 Kcal / 744,50 KJ			Energia: 143,24 Kcal / 598,74 KJ			Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 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
		8,00 g	13,52 g	6,72 g	7,78 g	3,87 g	0,91 g	5,18 g	0,47 g	0,04 g	9,30 g	23,00 g	0,00 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
26,77 g	0,00 g	1,28 g	27,14 g	0,00 g	0,95 g	29,40 g	0,01 g	0,98 g	49,00 g	0,00 g	3,30 g	16,90 g	3,50 g	0,20 g		
1,7,(6)			1,(6),(10)			1			1,3,7			1,3,7,(15)				





## Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

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

