



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vaníliás tej , Zsemle, Margarin, Sárgabaracklekvár			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér , Margarin, Soproni felvágott			Karamell , Kuglóf			Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Zala felvágott, Paprika		
		Energia: 243,13 Kcal / 1 016,28 KJ			Energia: 259,05 Kcal / 1 082,83 KJ			Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ			Energia: 286,72 Kcal / 1 198,49 KJ			Energia: 243,83 Kcal / 1 019,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,43 g	0,65 g	1,63 g	7,67 g	6,68 g	2,29 g	4,81 g	4,95 g	1,63 g	7,73 g	8,96 g	3,56 g	7,95 g	2,88 g	0,98 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	41,52 g	14,99 g	0,95 g	39,78 g	11,99 g	0,02 g	42,56 g	14,99 g	1,07 g	45,19 g	18,00 g	1,17 g
		1,7,(12)			1,(6),(7)			1,3,7			1,4,7,10,(12)			1		
Ebéd	(00145) Iskola	Gulyásleves , Szilvalekváros gombóc , Félbarna kenyér			Tojásleves , Párolt bulgur, Tavaszi csirke csíkok			Eperkrémleves, Szarvacska tészta, Csikós tokány			Zöldség leves, Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Túró rudi			Zöldségkrémleves , Tört burgonya, hagymás , Sertéssült, Párolt káposzta, Levesgyöngy		
		Energia: 972,01 Kcal / 4 063,00 KJ			Energia: 394,20 Kcal / 1 647,76 KJ			Energia: 762,94 Kcal / 3 189,09 KJ			Energia: 681,80 Kcal / 2 849,92 KJ			Energia: 431,84 Kcal / 1 805,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,80 g	14,93 g	0,37 g	28,65 g	8,77 g	2,77 g	27,55 g	30,27 g	6,74 g	37,83 g	25,56 g	3,55 g	26,39 g	11,43 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		172,77 g	20,42 g	8,02 g	73,56 g	0,00 g	2,75 g	97,41 g	10,21 g	3,97 g	74,35 g	9,82 g	3,24 g	78,74 g	5,00 g	6,29 g
		1,3,7,9,(12)			1,3,(10),(12)			1,7,(6),(12)			1,7,9,(5),(12)			1,3,7,9,(6),(12)		
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Paprika			Teljes kiőrlésű kenyér , Magvas vajkrém, Paradicsom			Zsemle Hosszú, Margarin, Halász marha párizsi, Kígyóuborka			Kockasajt, Kifli, Alma			Kakaós csiga		
		Energia: 180,18 Kcal / 753,15 KJ			Energia: 272,38 Kcal / 1 138,55 KJ			Energia: 189,54 Kcal / 792,28 KJ			Energia: 230,31 Kcal / 962,70 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,59 g	4,86 g	1,67 g	8,04 g	13,79 g	3,98 g	8,54 g	3,73 g	0,94 g	8,72 g	6,96 g	3,72 g	3,80 g	0,00 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	27,70 g	0,00 g	0,76 g	32,48 g	0,00 g	0,90 g	32,58 g	0,00 g	0,71 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g
		1,(6),(7)			1,7,11,(5),(8)			1,(6),(10)			1,7			1,3,7,(8),(15)		





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

FOODELICO Kft
6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Bablinszki László
Főszakács

Szalontai Zsolt
Élelmezésvezető

