



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola															
		Tejeskávé , Briós			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Sonka krém			Forralt tej , Zsemle, Füstölt sajtkrém, Póréhagyma darabos			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Vajkrém, Főtt tojás			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Botond Sonka, Paradicsom		
		Energia: 250,20 Kcal / 1 045,84 KJ			Energia: 295,64 Kcal / 1 235,78 KJ			Energia: 227,25 Kcal / 949,91 KJ			Energia: 290,52 Kcal / 1 214,37 KJ			Energia: 230,73 Kcal / 964,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,93 g	4,15 g	2,80 g	6,63 g	9,35 g	4,20 g	7,89 g	7,82 g	5,92 g	6,75 g	10,16 g	4,34 g	8,43 g	2,56 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48,43 g	19,88 g	0,30 g	44,84 g	18,00 g	0,76 g	31,09 g	0,00 g	0,69 g	41,78 g	14,99 g	0,79 g	42,17 g	14,99 g	1,25 g
1,3,7			1,7,(6)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00145) Iskola	Zöldborsóleves , Penne tészta, Bolognai ragu, Trappista sajt			Karfiollevés , Puszta-pörkölt, Vegyes vágott savanyúság			Karamellás körtekrémleves , Kukoricás rizs , Rántott halrud , Csíki öntet			Lebbencsleves, Paradicsomos káposzta , Vagdalt /sertés/, Nápolyi			Babgulyás , Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér		
		Energia: 663,81 Kcal / 2 774,73 KJ			Energia: 440,37 Kcal / 1 840,75 KJ			Energia: 819,05 Kcal / 3 423,63 KJ			Energia: 731,23 Kcal / 3 056,54 KJ			Energia: 721,21 Kcal / 3 014,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31,28 g	20,80 g	4,63 g	18,60 g	16,89 g	2,28 g	20,31 g	34,37 g	7,40 g	25,64 g	29,98 g	5,52 g	24,24 g	12,26 g	5,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86,20 g	2,40 g	5,07 g	50,93 g	0,22 g	3,32 g	123,25 g	17,32 g	3,99 g	86,80 g	18,24 g	4,81 g	126,78 g	41,96 g	2,77 g
		1,7,9,(12)			1,7,9,(12)			1,3,4,7,10,(6),(12)			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(12)			1,7,9		
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájas, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Halász Husito, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Párizsi pritaminos			Zsemle Hosszú, Margarin, BBQ Sonka, Kígyóborka			Vajas pogácsa, Alma		
		Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ			Energia: 208,10 Kcal / 869,86 KJ			Energia: 174,67 Kcal / 730,12 KJ			Energia: 193,76 Kcal / 809,92 KJ			Energia: 225,68 Kcal / 943,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,40 g	5,04 g	1,80 g	10,64 g	6,16 g	3,58 g	6,98 g	4,34 g	1,48 g	8,10 g	4,62 g	1,66 g	3,90 g	7,60 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,76 g	0,00 g	1,01 g	27,27 g	0,00 g	1,44 g	26,04 g	0,00 g	1,21 g	31,98 g	0,00 g	1,00 g	33,50 g	0,45 g	1,27 g
		1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(10)			1,3,7		





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

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

