

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Vaníliás tej , Zsemle, Mogyorókrém			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Magyaros vajkrém, Kígyóuborka			Kakaó, Fonottka, Vajkrém			Citromos tea , Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Körözött , Paprika		
		Energia: 307,25 Kcal / 1 284,31 KJ			Energia: 268,38 Kcal / 1 121,83 KJ			Energia: 312,79 Kcal / 1 307,46 KJ			Energia: 330,45 Kcal / 1 381,28 KJ			Energia: 251,49 Kcal / 1 051,23 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	5,33 g	8,14 g	0,10 g	6,25 g	12,94 g	7,48 g	8,82 g	11,46 g	4,39 g	9,98 g	3,51 g	1,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,77 g	12,28 g	0,51 g	42,69 g	14,99 g	0,76 g	42,48 g	17,79 g	0,02 g	45,80 g	18,00 g	1,08 g	43,77 g	14,99 g	1,26 g		
1,6,7,8			1,7			1,3,7			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Húsos brokkolileves, Gránátos kocka , Gyümölcs			Zöldbableves, Párolt bulgur, Mustáros csirkeragu			Burgonyagombóc leves, Lencsefőzelék , Sertés pörkölt , Müzliszelet, gyümölcsös			Csontleves, Eperlevél levesbetét, Petrezselymes burgonya , Sertéssült, Sajtmártás			Fahéjas szilvaleves, Tarhonyáshús , Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 479,23 Kcal / 2 003,18 KJ			Energia: 488,78 Kcal / 2 043,10 KJ			Energia: 516,22 Kcal / 2 157,80 KJ			Energia: 468,60 Kcal / 1 958,75 KJ			Energia: 660,79 Kcal / 2 762,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,71 g	4,81 g	1,20 g	31,25 g	13,42 g	6,18 g	22,16 g	28,28 g	3,74 g	32,05 g	16,58 g	9,07 g	18,45 g	21,71 g	3,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,63 g	0,44 g	3,50 g	86,91 g	1,00 g	3,50 g	42,54 g	9,02 g	3,88 g	71,20 g	0,00 g	6,34 g	95,42 g	6,87 g	1,59 g		
1,9,(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,9,(12)			1,7,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Kolbászkrém , Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász sertéspárizsi, Paradicsom			Félbarna kenyér , Margarin, Krásno Fűdői Füstölt Sonka, Kígyóuborka			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 212,35 Kcal / 887,62 KJ			Energia: 175,73 Kcal / 734,55 KJ			Energia: 181,41 Kcal / 758,29 KJ			Energia: 133,93 Kcal / 559,83 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
		6,56 g	8,31 g	4,16 g	7,40 g	4,50 g	1,53 g	7,16 g	4,52 g	1,23 g	5,38 g	0,60 g	0,03 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
26,92 g	0,00 g	0,84 g	26,19 g	0,00 g	1,16 g	27,16 g	0,00 g	0,97 g	26,59 g	0,01 g	1,46 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		
1,7,(6)			1			1,(6),(7),(10)			1			1,7				





## Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

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

