

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Karamell , Kuglóf			Gyümölcs tea, Magvas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Forralt tej , Zsemle, Mogyorókrém			Citromos tea , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóborka			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Toast sonka, Kígyóborka		
		Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ			Energia: 335,12 Kcal / 1 400,80 KJ			Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 KJ			Energia: 297,90 Kcal / 1 245,22 KJ			Energia: 223,52 Kcal / 934,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,81 g	4,95 g	1,63 g	8,07 g	13,81 g	3,98 g	5,40 g	0,84 g	1,66 g	7,67 g	8,96 g	3,56 g	7,87 g	2,00 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,78 g	11,99 g	0,02 g	43,01 g	14,99 g	0,76 g	29,78 g	0,29 g	0,51 g	45,24 g	18,00 g	1,05 g	42,35 g	14,99 g	0,77 g		
1,3,7			1,7,11,(5),(8)			1,6,7,8			1,4,7,10,(12)			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Zöldborsóleves , Makaróni tészta, Bolognai ragu, Trappista sajt, Gyümölcs			Sajtkrémleves, Burgonya főzelék , Vagdalt /sertés/, Levesgyöngy, Nápolyi			Tavaszi zöldségleves , Párolt bulgur, Temesvári csirkecomb csíkok			Meggyleves , Rántott csirkemell , Burgonyapüré			Lencsegulyás , Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér		
		Energia: 714,54 Kcal / 2 986,78 KJ			Energia: 976,29 Kcal / 4 080,89 KJ			Energia: 512,49 Kcal / 2 142,21 KJ			Energia: 407,02 Kcal / 1 701,34 KJ			Energia: 629,47 Kcal / 2 631,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,10 g	19,33 g	3,05 g	32,99 g	50,92 g	18,10 g	32,19 g	13,28 g	5,84 g	22,80 g	9,52 g	5,50 g	19,91 g	17,29 g	5,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,16 g	2,40 g	3,97 g	94,19 g	9,99 g	2,68 g	90,85 g	0,00 g	3,31 g	48,14 g	5,90 g	4,33 g	95,89 g	42,30 g	3,10 g		
1,7,9,(12)			1,3,7,(5),(6),(8)			1,7,9			1,3,7,(6),(9),(10)			1,7,9,10,(5),(8),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájas, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Soproni felvágott, Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka, Paprika			Zsemle, Margarin, Kentucky Pulykamell sonka, Paradicsom			Pizzás csiga		
		Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ			Energia: 198,66 Kcal / 830,40 KJ			Energia: 182,33 Kcal / 762,14 KJ			Energia: 190,56 Kcal / 796,54 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,40 g	5,04 g	1,80 g	7,84 g	6,68 g	2,29 g	7,34 g	4,76 g	1,63 g	7,40 g	4,59 g	0,01 g	7,35 g	11,85 g	0,00 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	26,55 g	0,00 g	0,96 g	26,64 g	0,00 g	0,96 g	29,30 g	0,00 g	0,98 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,(3),(7),(9)				





## Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

