



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Forralt tej , Briós			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász sertéspárizsi, Paprika			Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Füstölt sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Fokhagymás felvágott, Paradicsom		
		Energia: 189,09 Kcal / 790,40 KJ			Energia: 243,69 Kcal / 1 018,62 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 283,01 Kcal / 1 182,98 KJ			Energia: 268,08 Kcal / 1 120,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,91 g	4,15 g	2,80 g	7,23 g	4,56 g	1,22 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	6,90 g	7,85 g	4,39 g	7,57 g	6,92 g	2,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,24 g	4,89 g	0,30 g	42,27 g	14,99 g	0,97 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	44,82 g	18,00 g	0,95 g	42,17 g	14,99 g	1,33 g		
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Lencsegulyás , Félbarna kenyér , Túrós gombóc, Tejföl			Paradicsom leves, Párolt bulgur, Natúr sertéskaraj, Sajtmártás			Zöldség leves, Rakott karfiol, Gyümölcs			Tarhonyaleves , Chilis bab, Félbarna kenyér , Túró rudi			Gyümölcsleves , Orsó tészta, Csirke paprikás, Csemege uborka		
		Energia: 604,27 Kcal / 2 525,85 KJ			Energia: 638,75 Kcal / 2 669,98 KJ			Energia: 557,88 Kcal / 2 331,94 KJ			Energia: 718,19 Kcal / 3 002,03 KJ			Energia: 477,74 Kcal / 1 996,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,38 g	21,08 g	5,56 g	39,70 g	17,58 g	9,20 g	23,33 g	20,97 g	3,26 g	31,01 g	21,36 g	4,65 g	28,09 g	9,20 g	3,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,66 g	20,32 g	4,44 g	108,58 g	5,00 g	4,77 g	67,74 g	0,44 g	6,18 g	96,86 g	8,72 g	2,91 g	93,32 g	10,43 g	4,56 g		
1,3,7,9,10,(5),(8),(11),(12)			1,7,9,(12)			1,7,9,(12)			1,7,9,(5),(12)			1,7,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Kolbászkrem , Paradicsom			Félbarna kenyér , Magyaros vajkrém, Kígyóuborka			Félbarna kenyér , Margarin, Toast sonka, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka, Paprika			Kakaós csiga		
		Energia: 266,44 Kcal / 1 113,72 KJ			Energia: 202,96 Kcal / 848,37 KJ			Energia: 160,13 Kcal / 669,34 KJ			Energia: 182,33 Kcal / 762,14 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,00 g	13,54 g	6,73 g	5,60 g	7,92 g	0,00 g	8,14 g	1,80 g	0,47 g	7,34 g	4,76 g	1,63 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
27,23 g	0,00 g	1,27 g	27,53 g	0,00 g	0,96 g	27,65 g	0,00 g	0,96 g	26,64 g	0,00 g	0,96 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		
1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)			1			1,3,7,(8),(15)				





## Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

