



## Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Karamell , Kuglóf			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Magvas vajkrém			Forralt tej , Zsemle, Mogyorókrém			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Tonhalkrém			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Toast sonka, Kígyóborka		
		Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ			Energia: 330,74 Kcal / 1 382,49 KJ			Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 KJ			Energia: 295,55 Kcal / 1 235,40 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	7,87 g	13,77 g	3,97 g	5,40 g	0,84 g	1,66 g	7,47 g	8,94 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	42,21 g	14,99 g	0,76 g	29,78 g	0,29 g	0,51 g	44,90 g	18,00 g	1,04 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, Levesgyöngy, Burgonya főzelék , Vagdalt /sertés/, Nápolyi			Tavaszi zöldségleves , Párolt bulgur, Temesvári csirkecomb csíkok			Meggyleves , Burgonyapüré, Rántott csirkemell			Babgulyás , Félbarna kenyér , Tejbedara , Kakaószórat , Alma		
		Energia: 759,67 Kcal / 3 175,42 KJ			Energia: 993,09 Kcal / 4 151,12 KJ			Energia: 513,69 Kcal / 2 147,22 KJ			Energia: 407,02 Kcal / 1 701,34 KJ			Energia: 721,66 Kcal / 3 016,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,87 g	23,04 g	5,73 g	32,99 g	52,82 g	20,00 g	32,26 g	13,30 g	5,84 g	22,80 g	9,52 g	5,50 g	22,88 g	12,66 g	5,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,32 g	2,40 g	4,09 g	94,19 g	9,99 g	2,68 g	91,04 g	0,00 g	3,61 g	48,14 g	5,90 g	4,33 g	126,82 g	41,96 g	2,41 g		
1,7,9,(12)			1,3,7,(5),(6),(8)			1,7,9			1,3,7,(6),(9),(10)			1,7,9				
<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 2023.11.13. - 2023.11.17.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

