



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vanília tej , Zsemle, Szamócadzsem			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász sertéspárizsi, Kígyóuborka			Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Magvas vajkrém			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Sonka krém , Kígyóuborka		
		Energia: 219,42 Kcal / 917,18 Kj			Energia: 242,12 Kcal / 1 012,06 Kj			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 Kj			Energia: 342,48 Kcal / 1 431,57 Kj			Energia: 286,25 Kcal / 1 196,53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,74 g	0,76 g	1,63 g	7,19 g	4,52 g	1,22 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	7,85 g	13,77 g	3,97 g	6,85 g	9,37 g	4,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,91 g	11,99 g	0,53 g	42,01 g	14,99 g	0,97 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	44,99 g	18,00 g	0,76 g	42,40 g	14,99 g	0,77 g		
1,7,(15)			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7,11,(5),(8)			1,7,(6)				
Ebéd	(00145) Iskola	Legényfogó leves , Félbarna kenyér , Nuttélás gombóc, Gyümölcs			Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt , Müzliszelet, gyümölcsös			Tojásleves , Tavaszi csirke csíkok rizsel, Túró rudi			Zöldségkrémleves , Levesgyöngy, Spagetti , Milánói ragu, Trappista sajt			Csontleves, Gyümölcsmártás, Eperlevél levesbetét, főtt sertéskaraj		
		Energia: 444,79 Kcal / 1 859,22 Kj			Energia: 611,22 Kcal / 2 554,90 Kj			Energia: 509,17 Kcal / 2 128,33 Kj			Energia: 691,06 Kcal / 2 888,63 Kj			Energia: 268,43 Kcal / 1 122,04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17,04 g	14,82 g	1,03 g	26,13 g	27,82 g	3,10 g	28,33 g	12,33 g	5,52 g	30,75 g	19,45 g	9,29 g	18,61 g	9,55 g	4,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,05 g	5,66 g	5,12 g	61,96 g	8,14 g	4,86 g	90,78 g	8,50 g	1,77 g	93,40 g	1,40 g	4,03 g	51,40 g	22,91 g	3,53 g		
1,3,5,7			1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(5),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Paprika			Félbarna kenyér , Sajtkrém, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Krásno Fűdői Füstölt Sonka, Kígyóuborka			Félbarna kenyér , Margarin, Kaiser Cigánysonka, Paradicsom			Tepertős pogácsa		
		Energia: 180,18 Kcal / 753,15 Kj			Energia: 209,36 Kcal / 875,12 Kj			Energia: 136,61 Kcal / 571,03 Kj			Energia: 159,73 Kcal / 667,67 Kj			Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,59 g	4,86 g	1,67 g	6,20 g	8,24 g	4,59 g	5,08 g	0,80 g	0,13 g	9,54 g	0,82 g	0,12 g	9,30 g	23,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,63 g	0,00 g	0,75 g	27,35 g	0,00 g	1,07 g	26,44 g	0,01 g	1,26 g	28,35 g	0,00 g	1,41 g	49,00 g	0,00 g	3,30 g		
1,(6),(7)			1,7			1			1,(6),(7)			1,3,7				





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

