

Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Tejeskávé , Kuglóf			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Vajkrém			Forralt tej , Zsemle, Margarin, Méz			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, BBQ Sonka, Kígyóuborka			Gyümölcs tea, Sonka krém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom		
		Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 Kj			Energia: 270,70 Kcal / 1 131,53 Kj			Energia: 211,15 Kcal / 882,61 Kj			Energia: 255,24 Kcal / 1 066,90 Kj			Energia: 288,28 Kcal / 1 205,01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,83 g	4,95 g	1,63 g	5,13 g	8,72 g	3,97 g	5,44 g	0,65 g	1,63 g	7,31 g	4,74 g	1,63 g	6,85 g	9,39 g	4,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,98 g	14,99 g	0,02 g	41,71 g	14,99 g	0,75 g	45,64 g	16,20 g	0,50 g	44,47 g	18,00 g	1,06 g	42,86 g	14,99 g	0,76 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,(10)			1,7,(6)				
Ebéd	(00145) Iskola	Húsleves , Gránátos kocka , Gyümölcs			Tojásleves , Kelkáposzta főzelék , Rántott pulyka nuggets, Grandsüti			Zellerkrémleves , Húsos bulgur, Uborkasaláta , Levesgyöngy			Gyümölcsleves , Petrezselymes burgonya , Sajtmártás , Natúr csirkemell			Babgulyás , Mákos guba , Félbarna kenyér , Gyümölcs		
		Energia: 581,82 Kcal / 2 432,01 Kj			Energia: 433,99 Kcal / 1 814,08 Kj			Energia: 661,92 Kcal / 2 766,83 Kj			Energia: 598,30 Kcal / 2 500,89 Kj			Energia: 832,36 Kcal / 3 479,26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,37 g	15,65 g	0,51 g	21,43 g	20,07 g	6,65 g	26,44 g	20,51 g	2,80 g	32,11 g	13,77 g	8,66 g	28,82 g	17,24 g	5,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,36 g	0,00 g	3,56 g	41,75 g	1,49 g	4,00 g	95,30 g	8,43 g	5,20 g	84,95 g	9,99 g	3,67 g	138,11 g	29,97 g	2,20 g		
1,9			1,3,6,7			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,7			1,7,8,9,(5),(6),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Trappista sajt, Paradicsom			Félbarna kenyér , Margarin, Kentucky Pulykamell sonka, Paprika			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Husito, Paradicsom			Kockasajt, Kifli, Alma			Pizzás csiga		
		Energia: 210,78 Kcal / 881,06 Kj			Energia: 182,82 Kcal / 764,19 Kj			Energia: 210,78 Kcal / 881,06 Kj			Energia: 230,31 Kcal / 962,70 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
		10,34 g	6,36 g	3,68 g	7,64 g	4,76 g	0,00 g	10,34 g	6,36 g	3,68 g	8,72 g	6,96 g	3,72 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
27,12 g	0,00 g	0,99 g	26,75 g	0,00 g	1,45 g	27,12 g	0,00 g	1,24 g	32,58 g	0,00 g	0,71 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7			1,(3),(7),(9)				





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

