



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Vaníliás tej , Gabonagolyó csokis			Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Paradicsom		
		Energia: 68,49 Kcal / 286,29 KJ			Energia: 271,27 Kcal / 1 133,91 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 299,93 Kcal / 1 253,71 KJ			Energia: 201,38 Kcal / 841,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,97 g	8,73 g	6,99 g	6,92 g	7,85 g	4,39 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	7,67 g	8,98 g	3,57 g	5,11 g	0,84 g	0,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13,41 g	11,99 g	0,75 g	42,04 g	14,99 g	0,95 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	45,70 g	18,00 g	1,04 g	42,21 g	15,00 g	1,25 g		
5,6,7,8,(1)			1,7			1,3,7			1,4,7,10,(12)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Sertésraguleves , Nudli , Diószórat, Félbarna kenyér , Gyümölcs			Csontleves, Eperlevél levesbetét, Székelykáposzta , Félbarna kenyér , Nápolyi			Sóskafejes tojással, Rakott zöldbab, Félbarna kenyér			Kertészleves , Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Túró rudi			Rántott csirkemell , Burgonyapüré, Ivólé, Kovászos uborka		
		Energia: 607,59 Kcal / 2 539,73 KJ			Energia: 651,83 Kcal / 2 724,65 KJ			Energia: 710,08 Kcal / 2 968,13 KJ			Energia: 651,96 Kcal / 2 725,19 KJ			Energia: 410,52 Kcal / 1 715,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,56 g	26,64 g	4,37 g	23,16 g	28,95 g	5,21 g	29,37 g	27,85 g	7,50 g	37,26 g	25,51 g	3,57 g	21,38 g	6,81 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,91 g	19,98 g	3,74 g	72,51 g	9,99 g	5,57 g	83,95 g	14,99 g	2,96 g	67,57 g	9,38 g	4,14 g	56,42 g	0,41 g	4,81 g		
1,7,8,9			1,9,(3),(5),(6),(7),(8),(12)			1,3,7			1,7,9,(5),(12)			1,3,7,(6),(9),(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Halász marha párizsi, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kaiser Cigánysonka, Paprika			Zsemle, Margarin, Halász Botond Sonka, Jégcsapretek			Túrós batyu		
		Energia: 180,18 Kcal / 753,15 KJ			Energia: 175,89 Kcal / 735,22 KJ			Energia: 161,95 Kcal / 676,95 KJ			Energia: 171,12 Kcal / 715,28 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,59 g	4,86 g	1,67 g	8,04 g	3,65 g	0,82 g	9,28 g	1,04 g	0,21 g	8,54 g	2,17 g	0,00 g	4,72 g	10,80 g	3,29 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	27,49 g	0,00 g	1,15 g	28,00 g	0,00 g	1,21 g	29,00 g	0,00 g	1,01 g	18,85 g	5,00 g	0,39 g		
1,(6),(7)			1,(6),(10)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,6,7,(3)				





## Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

