



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Kakaó, Briós			Gyümölcs tea, Magvas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Húskrém, Paradicsom		
		Energia: 255,57 Kcal / 1 068,28 KJ			Energia: 330,16 Kcal / 1 380,07 KJ			Energia: 213,33 Kcal / 891,72 KJ			Energia: 251,49 Kcal / 1 051,23 KJ			Energia: 280,09 Kcal / 1 170,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,28 g	4,58 g	3,05 g	7,71 g	13,68 g	3,87 g	6,94 g	3,16 g	1,56 g	9,98 g	3,51 g	1,55 g	7,64 g	6,43 g	0,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,44 g	19,88 g	0,30 g	29,50 g	14,99 g	0,71 g	40,99 g	9,99 g	0,24 g	43,77 g	14,99 g	1,26 g	46,31 g	18,36 g	1,03 g		
1,3,7			1,7,11,(5),(8)			1,7			1,7			1,3,10,(7)				
Ebéd	(00145) Iskola	Gulyásleves, Fodros kocka, Félbarna kenyér, Tehéntúró félzsiros, Tejföl			Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Húspogácsa, Müzliszelet, gyümölcsös			Tavaszi zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizsköret			Eperkrémleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Tojásleves, Vadas csirkeragu, Párolt bulgur		
		Energia: 703,11 Kcal / 2 939,00 KJ			Energia: 541,28 Kcal / 2 262,55 KJ			Energia: 665,98 Kcal / 2 783,80 KJ			Energia: 621,33 Kcal / 2 597,16 KJ			Energia: 473,92 Kcal / 1 980,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,95 g	18,06 g	3,11 g	25,88 g	14,31 g	5,52 g	24,58 g	22,77 g	3,35 g	24,06 g	30,00 g	12,26 g	31,99 g	12,01 g	4,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,93 g	0,44 g	3,14 g	75,34 g	14,25 g	6,25 g	88,38 g	0,22 g	3,72 g	70,92 g	9,99 g	4,65 g	86,48 g	5,00 g	4,67 g		
1,7,9,(12)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,9,(12)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Félbarna kenyér, Margarin, Toast sonka, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, BBQ Sonka, Paprika			Kifli, Kockasajt, Alma			Kakaós csiga		
		Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ			Energia: 160,13 Kcal / 669,34 KJ			Energia: 182,33 Kcal / 762,14 KJ			Energia: 230,31 Kcal / 962,70 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,00 g	13,52 g	6,72 g	8,14 g	1,80 g	0,47 g	7,34 g	4,76 g	1,63 g	8,72 g	6,96 g	3,72 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
26,77 g	0,00 g	1,28 g	27,65 g	0,00 g	0,96 g	26,64 g	0,00 g	1,05 g	32,58 g	0,00 g	0,71 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(10)			1,7			1,3,7,(8),(15)				





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

