



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00145) Iskola	Forralt tej , Gabonapárna	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka, Paradicsom	Kakaó, Fonott kalács	Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Fokhagymás felvágott, Paprika	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Sajtos párizsi, Kígyóuborka										
		Energia: 13,34 Kcal / 55,76 KJ	Energia: 245,53 Kcal / 1 026,32 KJ	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ	Energia: 279,36 Kcal / 1 167,72 KJ	Energia: 241,12 Kcal / 1 007,88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,70 g	0,88 g	1,63 g	7,33 g	4,76 g	1,64 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	7,59 g	6,94 g	2,06 g	7,19 g	4,42 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1,61 g	0,00 g	0,02 g	42,15 g	14,99 g	0,96 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	44,75 g	18,00 g	1,33 g	42,01 g	14,99 g	1,11 g		
7,(1),(5),(6),(8)		1		1,3,7		1,(6),(7)		1,7,(6)								
Ebéd	(00145) Iskola	Palócleves, Nuttelás gombóc, Félbarna kenyér , Gyümölcs	Zöldbableves, Orsó tészta, Csirke paprikás, Csemege uborka	Csontleves, Lencsefőzelék , Sült debreceni kolbász , Eperlevél levesbetét, Nápolyi	Sajtkrémleves, Rizseshús , Levesgyöngy, Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves, Rántott halrud , Petrezselymes burgonya										
		Energia: 473,64 Kcal / 1 979,82 KJ	Energia: 459,01 Kcal / 1 918,66 KJ	Energia: 608,00 Kcal / 2 541,44 KJ	Energia: 749,75 Kcal / 3 133,96 KJ	Energia: 605,74 Kcal / 2 531,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,53 g	17,56 g	2,81 g	30,29 g	10,93 g	4,81 g	23,76 g	34,29 g	13,97 g	27,50 g	35,11 g	12,26 g	23,02 g	20,23 g	1,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,38 g	5,66 g	4,58 g	82,28 g	1,44 g	4,93 g	50,14 g	14,13 g	3,35 g	79,80 g	0,44 g	3,91 g	99,35 g	5,00 g	2,86 g		
1,3,5,7		1,7,10,(12)		1,7,9,10,(3),(5),(6),(8), (11),(12)		1,3,7,9,(6),(12)		1,4,9,(12)								
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájás, Paprika	Sajtos stangli	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Zala felvágott, Paradicsom	Magvas vajkrém, Zsemle, Paradicsom	Fahéjas csiga										
		Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ	Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ	Energia: 169,81 Kcal / 709,81 KJ	Energia: 276,98 Kcal / 1 157,78 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,40 g	5,04 g	1,80 g	5,67 g	2,60 g	1,49 g	7,90 g	2,84 g	0,99 g	8,14 g	13,44 g	3,88 g	3,80 g	12,30 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	20,45 g	0,00 g	0,00 g	27,30 g	0,00 g	1,17 g	30,20 g	0,00 g	0,49 g	30,90 g	0,00 g	0,30 g		
1,(6),(7),(10)		1,3,7		1		1,7,11,(5),(8)		1,3,7,(15)								





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

