



Heti étlap 2023.10.30. - 2023.11.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vaníliás tej , Kuglóf			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Vajkrém, Kígyóuborka			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Citromos tea , Sonka krém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka		
		Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ			Energia: 273,05 Kcal / 1 141,35 KJ			Energia: 213,33 Kcal / 891,72 KJ			Energia: 300,02 Kcal / 1 254,08 KJ			Energia: 321,06 Kcal / 1 342,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,81 g	4,95 g	1,63 g	5,33 g	8,74 g	3,97 g	6,94 g	3,16 g	1,56 g	6,83 g	9,39 g	4,21 g	9,04 g	11,48 g	4,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,78 g	11,99 g	0,02 g	42,05 g	14,99 g	0,76 g	40,99 g	9,99 g	0,24 g	45,64 g	18,00 g	0,76 g	43,36 g	14,99 g	1,09 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,7,(6)			1,(7)				
Ebéd	(00145) Iskola	Legényfogó leves , Fodrosmetélt, Mákszórás , Alma			Zöldborsóleves , Burgonya főzelék , Vagdalt /sertés/, Müzliszelet, gyümölcsös			Fahéjas szilvaleves, Penne tészta, Milánói ragu, Trappista sajt			Karfiolleves , Paprikás burgonya virslivel, Félbarna kenyér , Kovászos uborka			Újházi tyúkhúsleves, Tejbedara , Kakaószórat		
		Energia: 775,60 Kcal / 3 242,01 KJ			Energia: 681,66 Kcal / 2 849,34 KJ			Energia: 691,82 Kcal / 2 891,81 KJ			Energia: 553,70 Kcal / 2 314,47 KJ			Energia: 416,03 Kcal / 1 739,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,31 g	22,76 g	2,87 g	27,70 g	23,50 g	2,76 g	29,05 g	19,67 g	9,95 g	21,93 g	17,32 g	6,84 g	19,48 g	2,61 g	3,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112,16 g	19,98 g	2,21 g	87,92 g	4,00 g	3,47 g	94,40 g	7,39 g	4,37 g	75,42 g	0,44 g	6,26 g	78,09 g	41,96 g	3,40 g		
1,8,(5)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(12)			1,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Halász Husito, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka, Paprika			Kockasajt, Kifli			Pizzás csiga		
		Energia: 180,18 Kcal / 753,15 KJ			Energia: 208,10 Kcal / 869,86 KJ			Energia: 182,33 Kcal / 762,14 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 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
		6,59 g	4,86 g	1,67 g	10,64 g	6,16 g	3,58 g	7,34 g	4,76 g	1,63 g	8,32 g	6,56 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
26,63 g	0,00 g	0,75 g	27,27 g	0,00 g	1,44 g	26,64 g	0,00 g	0,96 g	25,58 g	0,00 g	0,70 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7)			1,7			1			1,7			1,(3),(7),(9)				





Heti étlap 2023.10.30. - 2023.11.03.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

