



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00145) Iskola	Vaníliás tej , Kuglóf	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Vajkrém, Kígyóuborka	Tejeskávé , Fonott kalács	Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kaiser Cigánysonka	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka										
		Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ	Energia: 273,05 Kcal / 1 141,35 KJ	Energia: 213,38 Kcal / 891,93 KJ	Energia: 232,51 Kcal / 971,89 KJ	Energia: 266,05 Kcal / 1 112,09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,81 g	4,95 g	1,63 g	5,33 g	8,74 g	3,97 g	5,38 g	1,45 g	1,63 g	9,05 g	1,00 g	0,21 g	7,57 g	6,90 g	2,06 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	43,68 g	15,17 g	0,02 g	45,49 g	18,00 g	1,21 g	41,71 g	14,99 g	1,34 g		
1,3,7		1,7		1,3,7		1,(6),(7)		1,(6),(7)		1,(6),(7)		1,(6),(7)		1,(6),(7)		
Ebéd	(00145) Iskola	Sertésraguleves , Fodrosmetélt, Mákszórás , Alma	Lebbencsleves, Párolt rizsköret , Zöldborsós sertésragu	Kertészleves , Paprikás burgonya virslivel, Félbarna kenyér , Uborkasaláta	Csontleves, Eperlevél levesbetét, Chilis bab, Félbarna kenyér , Túró rudi	Gyümölcsleves , Makaróni tészta, Bolognai ragu, Trappista sajt										
		Energia: 808,70 Kcal / 3 380,37 KJ	Energia: 686,23 Kcal / 2 868,44 KJ	Energia: 580,33 Kcal / 2 425,78 KJ	Energia: 658,98 Kcal / 2 754,54 KJ	Energia: 803,51 Kcal / 3 358,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,45 g	25,03 g	4,49 g	25,61 g	17,31 g	1,56 g	21,85 g	15,62 g	5,86 g	31,74 g	19,95 g	4,14 g	33,11 g	26,31 g	7,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,86 g	19,98 g	2,20 g	105,02 g	0,26 g	5,30 g	85,88 g	8,43 g	6,48 g	85,91 g	8,50 g	4,51 g	107,18 g	12,39 g	2,94 g		
1,7,8,9,(5)		1,9,(12)		1,9,(6),(7),(10),(12)		1,7,9,(5)		1,7,(12)		1,7,(12)		1,7,(12)		1,7,(12)		
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Trappista sajt, Paradicsom	Félbarna kenyér , Margarin, Gépsonka, Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász marha párizsi, Paprika	Zsemle, Margarin, Zala felvágott, Jégcsapretek	Túrós batyu										
		Energia: 210,78 Kcal / 881,06 KJ	Energia: 165,06 Kcal / 689,95 KJ	Energia: 178,11 Kcal / 744,50 KJ	Energia: 172,94 Kcal / 722,89 KJ	Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,34 g	6,36 g	3,68 g	9,62 g	1,96 g	0,50 g	7,78 g	3,87 g	0,91 g	8,04 g	2,47 g	0,88 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
27,12 g	0,00 g	0,99 g	27,03 g	0,00 g	1,15 g	27,14 g	0,00 g	0,95 g	29,44 g	0,00 g	0,93 g	18,85 g	5,00 g	0,39 g		
1,7		1,(6),(7)		1,(6),(10)		1		1,6,7,(3)		1,6,7,(3)		1,6,7,(3)		1,6,7,(3)		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

