



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vaníliás tej , Zsemle, Margarin, Méz			Gyümölcs tea, Magvas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé , Kuglóf			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Soproni felvágott			Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Zöldhagyma		
		Energia: 259,30 Kcal / 1 083,87 KJ			Energia: 330,74 Kcal / 1 382,49 KJ			Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 KJ			Energia: 271,99 Kcal / 1 136,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,44 g	0,65 g	1,63 g	7,87 g	13,77 g	3,97 g	4,83 g	4,95 g	1,63 g	7,35 g	6,88 g	2,39 g	6,90 g	7,86 g	4,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,63 g	28,19 g	0,50 g	42,21 g	14,99 g	0,76 g	42,98 g	14,99 g	0,02 g	44,15 g	18,00 g	0,75 g	42,23 g	14,99 g	0,94 g		
1,7			1,7,11,(5),(8)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00145) Iskola	Frankfurti leves , Gránátos kocka , Gyümölcs			Tavaszi zöldségleves , Párolt bulgur, Mustáros csirkeragu			Lencseleves , Sertés rizottó, Trappista sajt, Kovászos uborka			Tarhonyaleves , Zöldborsófőzelék, Főtt virsli , Müzliszelet, gyümölcsös			Citromos almaleves , Tört burgonya , Sertéssült, Sajtmártás		
		Energia: 602,03 Kcal / 2 516,49 KJ			Energia: 469,34 Kcal / 1 961,84 KJ			Energia: 589,28 Kcal / 2 463,19 KJ			Energia: 566,73 Kcal / 2 368,93 KJ			Energia: 577,44 Kcal / 2 413,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,01 g	13,42 g	5,53 g	30,91 g	9,91 g	3,88 g	25,16 g	21,41 g	6,02 g	20,70 g	17,86 g	6,13 g	32,02 g	19,92 g	11,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,77 g	0,00 g	4,17 g	90,89 g	0,00 g	4,70 g	72,10 g	0,07 g	6,04 g	78,51 g	14,21 g	3,56 g	92,25 g	7,49 g	7,04 g		
1,7,9,(6),(10)			1,7,9,10,(12)			7,9,10,(1),(5),(8),(11),(12)			1,7,9,(5),(6),(8),(10),(11), (12)			1,7,(6),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Kolbászkrem , Kígyóuborka			Félbarna kenyér , Margarin, Halász Husito, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Zala felvágott, Paprika			Zsemle Hosszú, Margarin, Toast sonka, Jégcsapretek			Tepertős pogácsa		
		Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ			Energia: 208,07 Kcal / 869,73 KJ			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 KJ			Energia: 174,31 Kcal / 728,62 KJ			Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,00 g	13,52 g	6,72 g	10,64 g	6,16 g	3,58 g	7,94 g	2,86 g	0,98 g	8,68 g	1,88 g	0,59 g	9,30 g	23,00 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	27,27 g	0,00 g	1,44 g	27,10 g	0,00 g	1,17 g	32,74 g	0,00 g	0,73 g	49,00 g	0,00 g	3,30 g		
1,7,(6)			1,7			1			1,(6),(7)			1,3,7				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

