



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Karamell , Vajas pogácsa			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Sajtkrém, Paradicsom			Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Fokhagymás felvágott, Paradicsom			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Sajtós párizsi, Kígyóborka		
		Energia: 230,77 Kcal / 964,62 KJ			Energia: 274,78 Kcal / 1 148,58 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 279,79 Kcal / 1 169,52 KJ			Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,96 g	7,30 g	6,28 g	5,93 g	8,46 g	4,69 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	7,55 g	6,92 g	2,07 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
35,93 g	12,44 g	1,27 g	42,51 g	14,99 g	0,87 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	44,95 g	18,00 g	1,33 g	42,01 g	14,99 g	1,11 g		
1,3,7			1,7			1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00145) Iskola	Gulyásleves , Félbarna kenyér , Fodros kocka , Tejfőlös túró, Gyümölcs			Zöldségkrémleves , Levesgyöngy, Párolt rizsköret , Búbos szelet			Reszelt tésztaleves , Lencsefőzelék , Sertés pörkölt , Túró rudi			Karatléleves , Petrezselymes burgonya , Rántott halrud , Csíki öntet			Jókai bableves, Tejbedara , Félbarna kenyér , Kakaószórat		
		Energia: 868,09 Kcal / 3 628,62 KJ			Energia: 513,62 Kcal / 2 146,93 KJ			Energia: 563,34 Kcal / 2 354,76 KJ			Energia: 718,77 Kcal / 3 004,46 KJ			Energia: 741,18 Kcal / 3 098,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,07 g	28,53 g	8,15 g	25,59 g	10,51 g	4,49 g	23,12 g	28,96 g	6,09 g	21,57 g	36,95 g	8,27 g	27,10 g	18,97 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,93 g	0,44 g	3,68 g	99,17 g	0,00 g	3,28 g	51,65 g	13,52 g	3,53 g	90,00 g	3,64 g	2,61 g	114,61 g	42,18 g	2,47 g		
1,7,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,10,(5),(8),(11),(12)			1,3,4,10,(7),(12)			1,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájas, Kígyóborka			Félbarna kenyér , Margarin, Toast sonka, Paprika			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, BBQ Sonka, Paprika			Kifli, Kockasajt			Pizzás csiga		
		Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ			Energia: 159,64 Kcal / 667,30 KJ			Energia: 182,30 Kcal / 762,01 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,36 g	5,00 g	1,80 g	8,18 g	1,82 g	0,46 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
26,50 g	0,00 g	1,02 g	27,45 g	0,00 g	0,96 g	26,64 g	0,00 g	1,05 g	25,58 g	0,00 g	0,70 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,(10)			1,7			1,(3),(7),(9)				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

