



Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vaníliás tej , Zsemle, Szamócadzsem			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Vajkrém, Kígyóuborka			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Toast sonka, Paradicsom		
		Energia: 219,42 Kcal / 917,18 Kj			Energia: 273,05 Kcal / 1 141,35 Kj			Energia: 225,55 Kcal / 942,80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,74 g	0,76 g	1,63 g	5,33 g	8,74 g	3,97 g	7,87 g	2,02 g	0,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46,91 g	11,99 g	0,53 g	42,05 g	14,99 g	0,76 g	42,81 g	14,99 g	0,76 g
1,7,(15)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00145) Iskola	Zöldborsóleves , Burgonya főzelék , Sertés pörkölt			Gyümölcsleves , Penne tészta, Milánói ragu, Trappista sajt			Jókai bableves, Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér		
		Energia: 600,89 Kcal / 2 511,72 Kj			Energia: 656,11 Kcal / 2 742,54 Kj			Energia: 792,91 Kcal / 3 314,36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,50 g	24,23 g	2,55 g	26,29 g	14,59 g	6,75 g	29,06 g	19,17 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66,78 g	0,88 g	3,64 g	100,58 g	11,39 g	3,94 g	125,07 g	42,18 g	2,85 g
1,7,9,(12)			1,7,(6),(12)			1,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka			Pizzás csiga		
		Energia: 180,18 Kcal / 753,15 Kj			Energia: 175,73 Kcal / 734,55 Kj			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,59 g	4,86 g	1,67 g	7,40 g	4,50 g	1,53 g	7,35 g	11,85 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,63 g	0,00 g	0,75 g	26,19 g	0,00 g	1,16 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g
1,(6),(7)			1			1,(3),(7),(9)				



Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

FOODELICO Kft Bablinszki László Szalontai Zsolt
6000 Kecskemét Tóth László sétány 2. Főszakács Élelmezésvezető

