



Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola															
		Kakaó, Kuglóf			Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell , Briós			Citromos tea , Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, BBQ Sonka, Paradicsom		
		Energia: 246,38 Kcal / 1 029,87 KJ			Energia: 283,81 Kcal / 1 186,33 KJ			Energia: 237,27 Kcal / 991,79 KJ			Energia: 281,69 Kcal / 1 177,46 KJ			Energia: 245,53 Kcal / 1 026,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,18 g	5,38 g	1,88 g	7,49 g	8,94 g	3,56 g	5,91 g	4,15 g	2,80 g	5,35 g	8,18 g	0,10 g	7,33 g	4,76 g	1,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42,99 g	14,99 g	0,02 g	42,12 g	14,99 g	1,04 g	45,23 g	16,88 g	0,30 g	45,73 g	18,00 g	0,75 g	42,15 g	14,99 g	1,05 g
1,3,7			1,4,7,10,(12)			1,3,7			1,7			1,(10)				
Ebéd	(00145) Iskola															
		Húsgombóc leves, Szélesmetélt, Mákszórás , Gyümölcs			Tojásleves , Sárgaborsó főzelék , Vagdalt /sertés/, Nápolyi			Tarhonyaleves , Mustáros csirkeragu , Párolt bulgur			Csontleves, Chilis bab, Csiga tészta, Félbarna kenyér , Túró rudi			Fahéjas szilvaleves, Rántott sertésszelet, Hagymás burgonya, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 694,32 Kcal / 2 902,26 KJ			Energia: 806,72 Kcal / 3 372,09 KJ			Energia: 534,70 Kcal / 2 235,05 KJ			Energia: 638,85 Kcal / 2 670,39 KJ			Energia: 516,74 Kcal / 2 159,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,52 g	21,59 g	2,61 g	39,49 g	32,78 g	6,13 g	29,92 g	11,08 g	4,17 g	30,93 g	19,89 g	4,15 g	24,99 g	15,56 g	7,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101,29 g	19,98 g	3,38 g	87,38 g	9,99 g	3,16 g	103,64 g	0,22 g	4,06 g	81,88 g	8,50 g	4,52 g	88,84 g	5,99 g	3,25 g
1,8,9,(5),(6),(7)			1,3,(5),(6),(7),(8)			1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(5)			1,3,7,(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola															
		Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájás, Paradicsom			Félbarna kenyér , Halász Husito, Margarin, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász marha párizsi, Jégcsapretek			Zsemle, Margarin, Kaiser Cigánysonka			Croissant, csokoládés		
		Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ			Energia: 206,07 Kcal / 861,37 KJ			Energia: 177,10 Kcal / 740,28 KJ			Energia: 162,63 Kcal / 679,79 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,36 g	5,02 g	1,81 g	10,64 g	6,14 g	3,57 g	7,78 g	3,83 g	0,91 g	9,14 g	0,63 g	0,11 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,96 g	0,00 g	1,01 g	26,81 g	0,00 g	1,45 g	26,98 g	0,00 g	0,98 g	29,90 g	0,00 g	0,94 g	16,90 g	3,50 g	0,20 g
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(10)			1,(6),(7)			1,3,7,(15)				





Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

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

