



Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vaníliás tej , Fonott kalács			Gyümölcs tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej , Zsemle, Margarin, Méz			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Sajtkrém, Póréhagyma darabos			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kentucky Pulykamell sonka, Paprika		
		Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ			Energia: 247,57 Kcal / 1 034,84 KJ			Energia: 211,15 Kcal / 882,61 KJ			Energia: 282,88 Kcal / 1 182,44 KJ			Energia: 248,24 Kcal / 1 037,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,36 g	1,45 g	1,63 g	9,74 g	3,45 g	1,55 g	5,44 g	0,65 g	1,63 g	5,75 g	8,43 g	4,68 g	7,37 g	4,98 g	0,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40,48 g	12,17 g	0,02 g	43,17 g	14,99 g	1,26 g	45,64 g	16,20 g	0,50 g	44,62 g	18,00 g	0,87 g	41,91 g	14,99 g	1,25 g
1,3,7			1,7			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00145) Iskola	Gulyásleves , Tejberizs , Gyümölcsöntet rtdei, Félbarna kenyér			Zöldbableves, Párolt rizsköret , Hentes sertéstokány			Tavaszi zöldségleves , Paprikás burgonya virslivel, Banán			Eperkrémleves, Orsó tészta, Csirke paprikás, Kovászos uborka			Lencseleves , Paradicsom mártás , Húsgombóc, Főtt burgonya , Müzliszelet, gyümölcsös		
		Energia: 810,51 Kcal / 3 387,93 KJ			Energia: 773,12 Kcal / 3 231,64 KJ			Energia: 596,44 Kcal / 2 493,12 KJ			Energia: 435,10 Kcal / 1 818,72 KJ			Energia: 702,16 Kcal / 2 935,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,83 g	13,58 g	1,79 g	27,97 g	30,12 g	8,17 g	18,62 g	15,46 g	6,04 g	27,25 g	9,93 g	4,11 g	24,54 g	20,70 g	1,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		147,75 g	33,41 g	4,02 g	89,38 g	1,00 g	5,68 g	92,91 g	0,44 g	4,08 g	89,80 g	10,43 g	5,75 g	101,11 g	24,05 g	4,29 g
1,7,9,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,9,(6),(7),(10),(12)			1,7,(6),(12)			1,3,9,10,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Halász sertéspárizsi, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Zsemle, Margarin, Halász Botond Sonka			Túrós batyu		
		Energia: 180,18 Kcal / 753,15 KJ			Energia: 178,73 Kcal / 747,09 KJ			Energia: 167,78 Kcal / 701,32 KJ			Energia: 168,21 Kcal / 703,12 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,59 g	4,86 g	1,67 g	7,46 g	4,32 g	1,13 g	7,90 g	2,82 g	0,98 g	8,30 g	2,15 g	0,00 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
26,63 g	0,00 g	0,75 g	27,31 g	0,00 g	1,17 g	26,84 g	0,00 g	1,18 g	28,56 g	0,00 g	0,98 g	18,85 g	5,00 g	0,39 g		





Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00145) Iskola	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1	1,(6),(7)	1,6,7,(3)

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

