



Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Tejeskávé , Kuglóf			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász marha párizsi			Kakaó, Briós			Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Vajkrém, Paradicsom		
		Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 248,67 Kcal / 1 039,44 KJ			Energia: 255,57 Kcal / 1 068,28 KJ			Energia: 322,63 Kcal / 1 348,59 KJ			Energia: 275,08 Kcal / 1 149,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,83 g	4,95 g	1,63 g	7,55 g	3,83 g	0,91 g	6,28 g	4,58 g	3,05 g	9,08 g	11,52 g	4,39 g	5,33 g	8,76 g	3,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42,98 g	14,99 g	0,02 g	44,63 g	18,00 g	0,95 g	48,44 g	19,88 g	0,30 g	43,62 g	14,99 g	1,08 g	42,51 g	14,99 g	0,75 g
1,3,7			1,(6),(10)			1,3,7			1,(7)			1,7				
Ebéd	(00145) Iskola	Májgombóc leves , Túró, Fodros kocka , Gyümölcs			Kertészleves , Tökfőzelék, Pulykanuggets, Nápolyi			Sóskafejes tojással, Sertés rizottó, Trappista sajt			Minestra leves , Rakott karfiol			Gyümölcsleves , Rövidcső tészta, Temesvári csirkecomb csíkok		
		Energia: 584,92 Kcal / 2 444,97 KJ			Energia: 587,80 Kcal / 2 457,00 KJ			Energia: 722,48 Kcal / 3 019,97 KJ			Energia: 608,85 Kcal / 2 544,99 KJ			Energia: 654,63 Kcal / 2 736,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,67 g	15,93 g	7,50 g	16,64 g	27,89 g	10,69 g	29,11 g	23,88 g	6,86 g	26,99 g	26,28 g	6,55 g	33,90 g	14,38 g	7,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78,25 g	0,21 g	3,19 g	67,22 g	20,94 g	4,09 g	96,72 g	14,99 g	5,45 g	63,24 g	0,00 g	6,94 g	114,10 g	9,99 g	1,75 g
1,6,7,9,(3)			1,6,7,9,(3),(5),(8)			1,3,7			1,7,9,(12)			1,7				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Kolbászkrém , Paradicsom			Félbarna kenyér , Margarin, Toast sonka, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kaiser Cigánysonka, Paradicsom			Zsemle, Margarin, Halász Bizánci sonka			Lekváros bukta		
		Energia: 212,81 Kcal / 889,55 KJ			Energia: 158,10 Kcal / 660,86 KJ			Energia: 162,41 Kcal / 678,87 KJ			Energia: 183,01 Kcal / 764,98 KJ			Energia: 152,50 Kcal / 637,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,52 g	8,29 g	4,17 g	8,14 g	1,78 g	0,46 g	9,24 g	1,02 g	0,22 g	7,20 g	4,35 g	1,53 g	2,65 g	2,50 g	1,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,12 g	0,00 g	0,84 g	27,19 g	0,00 g	0,97 g	28,20 g	0,00 g	1,21 g	28,54 g	0,00 g	0,69 g	28,50 g	10,50 g	0,25 g
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1			1,3,7				





Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

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

