



Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Forralt tej , Zsemle, Mogyorókrém			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Soproni felvágott, Jégcsapretek			Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Libazsír, Savanyú káposzta			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Sajtkrém, Kígyóuborka		
		Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 KJ			Energia: 264,64 Kcal / 1 106,20 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 389,91 Kcal / 1 629,82 KJ			Energia: 272,75 Kcal / 1 140,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,40 g	0,84 g	1,66 g	7,61 g	6,90 g	2,39 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	4,93 g	20,56 g	6,14 g	5,93 g	8,44 g	4,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,78 g	0,29 g	0,51 g	41,81 g	14,99 g	0,78 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	44,77 g	18,00 g	0,93 g	42,05 g	14,99 g	0,88 g
		1,6,7,8			1,(6),(7)			1,3,7			1,(12)			1,7		
Ebéd	(00145) Iskola	Frankfurti leves , Szilvalekváros gombóc , Félbarna kenyér			Burgonyaleves , Mexikói csirkeragu, Olasz csavart tészta			Meggyleves , Rántott halrud , Rizi-bizi			Csontleves, Tarhonyáshús , Félbarna kenyér , Vegyes vágott savanyúság			Tojásleves , Burgonya főzelék , Vagdalt /sertés/, Nápolyi		
		Energia: 889,47 Kcal / 3 717,98 KJ			Energia: 507,25 Kcal / 2 120,31 KJ			Energia: 659,91 Kcal / 2 758,42 KJ			Energia: 646,89 Kcal / 2 704,00 KJ			Energia: 780,28 Kcal / 3 261,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,60 g	14,53 g	5,37 g	30,05 g	5,85 g	1,54 g	21,79 g	22,53 g	3,59 g	20,77 g	17,47 g	0,72 g	28,13 g	35,21 g	7,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		155,63 g	19,98 g	8,55 g	102,30 g	0,00 g	4,27 g	109,97 g	5,49 g	3,34 g	99,85 g	0,88 g	4,19 g	86,11 g	9,99 g	3,18 g
		1,3,7,9,(6),(10)			1,9,(12)			1,4,7			1,9,(12)			1,3,7,(5),(6),(8)		
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájás, Paprika			Kockasajt, Kifli, Alma			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Toast sonka, Paradicsom			Zsemle, Margarin, Halász Husító			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ			Energia: 247,70 Kcal / 1 035,39 KJ			Energia: 162,81 Kcal / 680,55 KJ			Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,40 g	5,04 g	1,80 g	8,92 g	7,16 g	3,72 g	7,84 g	2,00 g	0,57 g	10,24 g	5,97 g	3,57 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,76 g	0,00 g	1,01 g	36,08 g	0,00 g	0,72 g	27,50 g	0,00 g	0,76 g	28,82 g	0,00 g	0,97 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g
		1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7		





Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

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

