



### Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Vaníliás tej , Zsemle, Margarin, Méz			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Sült húskrém , Savanyú káposzta			Kakaó, Fonott kalács			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kaiser Cigánysonka, Paprika			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Sajtkrém, Paradicsom		
		Energia: 259,33 Kcal / 1 084,00 KJ			Energia: 367,66 Kcal / 1 536,82 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 224,69 Kcal / 939,20 KJ			Energia: 274,78 Kcal / 1 148,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,44 g	0,65 g	1,63 g	8,54 g	15,53 g	4,12 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	9,31 g	1,06 g	0,21 g	5,93 g	8,46 g	4,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,63 g	28,19 g	0,50 g	46,17 g	18,00 g	1,95 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	43,31 g	14,99 g	1,21 g	42,51 g	14,99 g	0,87 g		
1,7			1,(7),(12)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Frankfurti leves , Fodrosmetélt, Mákszórás , Gyümölcs			Csontleves, Csiga tészta, Burgonya főzelék , Vagdalt /sertés/			Minestra leves , Rakott zöldbab			Kertészleves , Paradicsom mártás , Húsgombóc, Főtt burgonya , Müzliszelet, gyümölcsös			Gyümölcsleves , Rizi-bizi , Rántott sertésszelet		
		Energia: 779,04 Kcal / 3 256,39 KJ			Energia: 566,96 Kcal / 2 369,89 KJ			Energia: 595,62 Kcal / 2 489,69 KJ			Energia: 664,46 Kcal / 2 777,44 KJ			Energia: 643,71 Kcal / 2 690,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,88 g	22,50 g	7,73 g	23,01 g	20,24 g	2,70 g	26,55 g	29,09 g	8,89 g	23,73 g	19,22 g	0,52 g	28,07 g	13,35 g	6,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,71 g	19,98 g	3,31 g	71,49 g	0,00 g	4,37 g	53,67 g	0,00 g	2,18 g	97,06 g	23,98 g	5,11 g	123,96 g	9,99 g	2,98 g		
1,7,8,9,(5),(6),(10)			1,3,7,9			1,7,9,(12)			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11), (12)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájas, Paradicsom			Félbarna kenyér , Margarin, Sajtos párizsi			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kentucky Pulykamell sonka, Kígyóuborka			Fahéjas csiga			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ			Energia: 173,35 Kcal / 724,60 KJ			Energia: 183,93 Kcal / 768,83 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,36 g	5,02 g	1,81 g	7,26 g	4,18 g	1,10 g	7,30 g	4,92 g	0,10 g	3,80 g	12,30 g	0,00 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
26,96 g	0,00 g	1,01 g	26,51 g	0,00 g	1,30 g	26,34 g	0,00 g	1,26 g	30,90 g	0,00 g	0,30 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		





### Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00145) Iskola</b>	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7,(15)	1,7

FOODELICO Kft  
6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Bablinszki László  
Főszakács

Szalontai Zsolt  
Élelmezésvezető

