



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola															
		Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász marha párizsi			Forralt tej , Zsemle, Vajkrém, Szamócadzsem			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Sajtkrém, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kaiser Cigányszonka, Paprika		
		Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 248,64 Kcal / 1 039,32 KJ			Energia: 247,20 Kcal / 1 033,30 KJ			Energia: 273,31 Kcal / 1 142,44 KJ			Energia: 224,66 Kcal / 939,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,73 g	1,88 g	1,88 g	7,55 g	3,83 g	0,91 g	6,24 g	8,76 g	5,50 g	5,97 g	8,44 g	4,68 g	9,31 g	1,06 g	0,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43,69 g	15,17 g	0,02 g	44,63 g	18,00 g	0,95 g	35,32 g	0,00 g	0,53 g	42,15 g	14,99 g	0,90 g	43,31 g	14,99 g	1,21 g
1,3,7			1,(6),(10)			1,7,(15)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00145) Iskola															
		Bakonyi betyárleves, Fodrosmetélt, Diószórat			Hamisgulyás , Tökfőzelék, Vagdalt /sertés/, Piskóta szelet			Zöldségkrémleves , Tarhonyáshús , Levesgyöngy, Kovászos uborka			Citromos almaleves , Párolt rizsköret , Sertéstokány Budapest módra			Minestra leves , Petrezselymes burgonya , Rántott halrud , Csíki öntet		
		Energia: 646,66 Kcal / 2 703,04 KJ			Energia: 664,07 Kcal / 2 775,81 KJ			Energia: 626,63 Kcal / 2 619,31 KJ			Energia: 702,61 Kcal / 2 936,91 KJ			Energia: 793,52 Kcal / 3 316,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,28 g	20,74 g	6,73 g	24,89 g	26,89 g	7,79 g	19,16 g	20,95 g	2,64 g	23,95 g	19,51 g	2,96 g	24,72 g	42,48 g	11,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100,93 g	19,98 g	1,94 g	81,56 g	21,01 g	4,36 g	88,29 g	0,88 g	3,28 g	108,28 g	7,93 g	1,53 g	91,07 g	3,64 g	4,02 g
1,7,8,9			1,3,6,7,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,(6),(12)			1,3,4,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola															
		Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Trappista sajt, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Kaiser Cigányszonka, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Zsemle Hosszú, Margarin, Toast sonka, Paradicsom			Túrós batyu		
		Energia: 210,29 Kcal / 879,01 KJ			Energia: 159,70 Kcal / 667,55 KJ			Energia: 167,75 Kcal / 701,20 KJ			Energia: 175,78 Kcal / 734,76 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,38 g	6,38 g	3,67 g	9,54 g	0,82 g	0,12 g	7,90 g	2,82 g	0,98 g	8,64 g	1,90 g	0,60 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
		26,92 g	0,00 g	0,99 g	28,35 g	0,00 g	1,41 g	26,84 g	0,00 g	1,18 g	33,10 g	0,00 g	0,70 g	18,85 g	5,00 g	0,39 g
1,7			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,6,7,(3)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

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

