



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vaníliás tej , Kuglóf			Gyümölcs tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé , Vajas pogácsa			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász marha párizsi, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Főtt tojás, Kígyóborka		
		Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ			Energia: 247,57 Kcal / 1 034,84 KJ			Energia: 243,70 Kcal / 1 018,67 KJ			Energia: 251,58 Kcal / 1 051,60 KJ			Energia: 236,76 Kcal / 989,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,81 g	4,95 g	1,63 g	9,74 g	3,45 g	1,55 g	3,98 g	7,30 g	6,28 g	7,79 g	3,85 g	0,91 g	8,07 g	3,62 g	0,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,78 g	11,99 g	0,02 g	43,17 g	14,99 g	1,26 g	39,13 g	15,44 g	1,27 g	45,07 g	18,00 g	0,98 g	41,79 g	14,99 g	0,84 g		
1,3,7			1,7			1,3,7			1,(6),(10)			1,3				
Ebéd	(00145) Iskola	Legényfogó leves , Félbarna kenyér , Tejbedara , Kakaószórat			Gyümölcsleves , Rakott zöldbab			Tavaszi zöldségleves , Chilis bab, Félbarna kenyér , Müzliszelet, gyümölcsös			Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Csirke paprikás, Szarvacska tészta, Csemege uborka édesítővel			Paradicsom leves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré		
		Energia: 631,95 Kcal / 2 641,55 KJ			Energia: 579,75 Kcal / 2 423,36 KJ			Energia: 641,12 Kcal / 2 679,88 KJ			Energia: 481,11 Kcal / 2 011,04 KJ			Energia: 400,72 Kcal / 1 675,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,15 g	14,98 g	3,19 g	22,35 g	25,54 g	6,95 g	30,71 g	18,77 g	1,56 g	31,76 g	12,46 g	5,49 g	23,43 g	13,17 g	6,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,44 g	41,96 g	2,19 g	64,05 g	9,99 g	0,53 g	85,05 g	4,00 g	2,95 g	82,85 g	0,44 g	5,48 g	61,52 g	5,41 g	4,07 g		
1,7			1,7			1,9,(5),(6),(7),(8),(11)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Füstölt sajtkrém, Paradicsom			Félbarna kenyér , Margarin, Soproni felvágott, Kígyóborka			Zsemle Hosszú, Margarin, Zala felvágott, Paprika			Kifli, Kockasajt, Alma			Pizzás csiga		
		Energia: 210,56 Kcal / 880,14 KJ			Energia: 198,66 Kcal / 830,40 KJ			Energia: 182,35 Kcal / 762,22 KJ			Energia: 230,31 Kcal / 962,70 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,89 g	7,85 g	4,40 g	7,84 g	6,68 g	2,29 g	8,74 g	2,76 g	1,01 g	8,72 g	6,96 g	3,72 g	7,35 g	11,85 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,19 g	0,00 g	0,94 g	26,55 g	0,00 g	0,96 g	32,70 g	0,00 g	1,11 g	32,58 g	0,00 g	0,71 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g		
1,7			1,(6),(7)			1			1,7			1,(3),(7),(9)				





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

FOODELICO Kft

Bablinszki László

Szalontai Zsolt

6000 Kecskemét Tóth László sétány 2.

Főszakács

Élelmezésvezető

