



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Forralt tej , Zsemle, Mogyorókrém			Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek			Tejeskávé , Kuglóf			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Főtt tojás, Kígyóborka			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kaiser Cigánysonka, Paradicsom		
		Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 KJ			Energia: 286,72 Kcal / 1 198,49 KJ			Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 244,00 Kcal / 1 019,92 KJ			Energia: 225,15 Kcal / 941,13 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	7,73 g	8,96 g	3,56 g	4,83 g	4,95 g	1,63 g	7,65 g	3,47 g	0,74 g	9,27 g	1,04 g	0,22 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	42,56 g	14,99 g	1,07 g	42,98 g	14,99 g	0,02 g	31,26 g	18,00 g	0,79 g	43,51 g	14,99 g	1,21 g
1,6,7,8			1,4,7,10,(12)			1,3,7			1,3			1,(6),(7)				
Ebéd	(00145) Iskola	Lencsegulyás , Fodrosmetélt, Mákszórás , Alma			Tavaszi zöldségleves , Burgonya főzelék , Vagdalt /sertés/			Karfiolkrémleves , Rizseshús , Levesgyöngy			Tarhonyaleves , Zöldborsófőzelék, Sült virsli, Grandsüti			Paradicsom leves, Rántott csirkemell , Kukoricás rizs		
		Energia: 804,13 Kcal / 3 361,26 KJ			Energia: 593,13 Kcal / 2 479,28 KJ			Energia: 580,23 Kcal / 2 425,36 KJ			Energia: 548,71 Kcal / 2 293,61 KJ			Energia: 685,30 Kcal / 2 864,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,09 g	25,81 g	5,49 g	23,96 g	22,46 g	4,81 g	21,68 g	19,84 g	2,90 g	22,20 g	20,21 g	8,49 g	32,75 g	6,22 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112,17 g	20,32 g	3,31 g	72,17 g	0,00 g	2,99 g	77,82 g	0,44 g	4,01 g	67,32 g	10,50 g	3,88 g	121,24 g	5,00 g	4,03 g
1,8,9,10,(5),(11),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,9,(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájas, Kígyóborka			Zsemle Hosszú, Margarin, Halász Husito			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Kentucky Pulykamell sonka, Paprika			Kockasajt, szalámis, Kifli			Croissan vaniliás		
		Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ			Energia: 219,40 Kcal / 917,09 KJ			Energia: 185,50 Kcal / 775,39 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,36 g	5,00 g	1,80 g	10,94 g	6,22 g	3,70 g	7,34 g	4,96 g	0,10 g	7,48 g	5,31 g	2,97 g	4,10 g	8,60 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,50 g	0,00 g	1,02 g	31,92 g	0,00 g	1,18 g	26,60 g	0,00 g	1,25 g	25,48 g	0,00 g	0,56 g	33,95 g	3,00 g	0,20 g
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,6,7			1,3,7,(15)				





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

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

