

Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem	Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér	Gyümölcstea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg
		Energia: 286,55 Kcal / 1 197,78 Kj	Energia: 366,46 Kcal / 1 531,80 Kj	Energia: 488,06 Kcal / 2 040,09 Kj	Energia: 305,80 Kcal / 1 278,24 Kj	Energia: 264,79 Kcal / 1 106,82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,48 g 8,97 g 2,85 g	8,78 g 17,36 g 6,32 g	15,70 g 9,50 g 4,53 g	13,33 g 6,70 g 1,88 g	12,29 g 5,14 g 1,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	39,80 g 8,99 g 2,01 g	41,78 g 8,99 g 1,40 g	84,60 g 30,00 g 1,37 g	47,68 g 4,80 g 1,47 g	41,28 g 8,99 g 1,17 g	
	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	7	1,6,7,8	1,(6),(7)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Gyümölcstea 11-14, Tepertőkrém, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem	Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér	Gyümölcstea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg
		Energia: 318,41 Kcal / 1 330,95 Kj	Energia: 439,76 Kcal / 1 838,20 Kj	Energia: 512,33 Kcal / 2 141,54 Kj	Energia: 331,66 Kcal / 1 386,34 Kj	Energia: 337,36 Kcal / 1 410,16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
11,66 g 9,15 g 2,87 g		10,49 g 21,65 g 7,89 g	17,40 g 10,25 g 4,94 g	14,31 g 6,80 g 1,91 g	13,25 g 9,79 g 2,72 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46,00 g 9,99 g 2,21 g	48,34 g 9,99 g 1,65 g	87,25 g 30,00 g 1,43 g	52,91 g 4,80 g 1,67 g	47,80 g 9,99 g 1,26 g		
1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	7	1,6,7,8	1,(6),(7)		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka	Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Körte	Daragaluska leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Párolt bulgur 7-10, Szilva	Karalábéleves 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10, Párolt rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság	Lencseleves kolbásszal 7-10, Mákos guba 7-10, Alma
		Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 Kj	Energia: 665,26 Kcal / 2 780,79 Kj	Energia: 616,08 Kcal / 2 575,21 Kj	Energia: 639,94 Kcal / 2 674,95 Kj	Energia: 826,82 Kcal / 3 456,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24,30 g 13,16 g 2,51 g	25,72 g 26,28 g 7,32 g	33,22 g 17,99 g 2,91 g	28,62 g 21,83 g 4,06 g	31,68 g 34,31 g 9,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,80 g 1,85 g 5,03 g	79,52 g 0,00 g 4,61 g	82,74 g 0,04 g 3,70 g	81,36 g 0,00 g 4,73 g	90,44 g 24,98 g 3,40 g		
1,3,6,9,10,(12)	1,7,(6)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,(12)	1,7,10,(6),(12)		





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka			Sült virsli 11-14, Finomfőzelék 11-14, Rozskenyér, Körte			Daragaluska leves 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Párolt bulgur 11-14, Szilva			Karatléves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14, Párolt rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Lencseleves kolbásszal 11-14, Mákos guba 11-14, Alma		
		Energia: 691,03 Kcal / 2 888,51 KJ			Energia: 751,60 Kcal / 3 141,69 KJ			Energia: 720,99 Kcal / 3 013,74 KJ			Energia: 726,92 Kcal / 3 038,53 KJ			Energia: 934,94 Kcal / 3 908,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,09 g	16,25 g	3,06 g	28,96 g	28,99 g	8,15 g	39,71 g	19,46 g	3,24 g	32,34 g	24,65 g	4,57 g	36,80 g	38,29 g	10,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,83 g	2,23 g	6,39 g	91,44 g	0,00 g	5,36 g	99,39 g	0,04 g	4,18 g	92,92 g	0,00 g	5,55 g	102,48 g	27,97 g	3,73 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(12)			1,7,10,(6),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tonhalkrém 7-10, Korpás kenyér			Keksz, detki mese			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 7-10, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 257,47 Kcal / 1 076,22 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 198,89 Kcal / 831,36 KJ			Energia: 212,17 Kcal / 886,87 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,83 g	9,84 g	2,55 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	5,51 g	5,42 g	1,39 g	9,73 g	3,82 g	1,87 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,38 g	0,00 g	1,11 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g	31,06 g	0,00 g	0,98 g	33,71 g	0,00 g	0,71 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,4,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(6)							
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tonhalkrém 11-14, Korpás kenyér			Keksz, detki mese			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 11-14, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas			
	Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 225,02 Kcal / 940,58 KJ			Energia: 244,98 Kcal / 1 024,02 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13,11 g	14,01 g	3,66 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	6,46 g	5,51 g	1,40 g	10,95 g	4,38 g	2,14 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35,46 g	0,00 g	1,36 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g	36,29 g	0,00 g	1,11 g	39,28 g	0,00 g	0,83 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,4,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(6)							





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

