

Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 7-10, Melegszendvics 7-10			Zöldtea 7-10, Pannónia sajt, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10, Rozskenyér, Ketchup kg		
		Energia: 271,92 Kcal / 1 136,63 KJ			Energia: 297,47 Kcal / 1 243,42 KJ			Energia: 278,74 Kcal / 1 165,13 KJ			Energia: 330,69 Kcal / 1 382,28 KJ			Energia: 312,13 Kcal / 1 304,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,69 g	7,44 g	2,38 g	6,65 g	10,25 g	5,81 g	10,73 g	7,51 g	3,72 g	13,55 g	11,74 g	6,13 g	10,60 g	9,21 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,47 g	8,99 g	1,33 g	43,52 g	8,99 g	1,00 g	41,69 g	9,34 g	1,82 g	41,58 g	10,19 g	1,44 g	45,56 g	10,11 g	2,06 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 11-14, Melegszendvics 11-14			Zöldtea 11-14, Pannónia sajt, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14, Rozskenyér, Ketchup kg		
		Energia: 325,22 Kcal / 1 359,42 KJ			Energia: 330,09 Kcal / 1 379,78 KJ			Energia: 320,83 Kcal / 1 341,07 KJ			Energia: 421,91 Kcal / 1 763,58 KJ			Energia: 368,96 Kcal / 1 542,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,66 g		10,00 g	3,05 g	7,56 g	10,36 g	5,82 g	12,29 g	8,60 g	4,21 g	17,18 g	17,20 g	8,59 g	12,77 g	11,43 g	3,90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,88 g	9,99 g	1,59 g	50,34 g	9,99 g	1,12 g	48,15 g	10,41 g	2,12 g	48,24 g	11,59 g	1,90 g	52,41 g	11,11 g	2,47 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Almaleves 7-10, Rakott zöldbab 7-10, Szőlő			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Karfiolleves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10			Fokhagymakrémleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Főtt burgonya 7-10, Szilva			Tojás leves 7-10, Vadas 7-10, Tészta köret 7-10, Szőlő		
		Energia: 635,45 Kcal / 2 656,18 KJ			Energia: 709,10 Kcal / 2 964,04 KJ			Energia: 704,26 Kcal / 2 943,81 KJ			Energia: 647,34 Kcal / 2 705,88 KJ			Energia: 740,67 Kcal / 3 096,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,48 g	14,65 g	5,72 g	24,63 g	31,23 g	7,97 g	25,52 g	35,55 g	5,35 g	26,65 g	22,60 g	6,84 g	34,26 g	27,29 g	6,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99,68 g	24,98 g	1,77 g	80,78 g	16,48 g	4,06 g	69,69 g	1,81 g	2,91 g	81,74 g	0,01 g	4,86 g	87,86 g	0,02 g	3,99 g		
1,7			1,3,7			1,3,4,7,10,(12)			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)																





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Almaleves 11-14, Rakott zöldbab 11-14, Szőlő			Főtt virsli 11-14, Parajfőzelék 11-14, Főtt burgonya 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Karfiollevés 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14			Fokhagymakrémelevés 11-14, Hentes tokány 11-14, Főtt burgonya 11-14, Szilva			Tojás leves 11-14, Vadas 11-14, Tészta köret 11-14, Szőlő		
		Energia: 738,26 Kcal / 3 085,93 KJ			Energia: 804,16 Kcal / 3 361,39 KJ			Energia: 810,83 Kcal / 3 389,27 KJ			Energia: 732,12 Kcal / 3 060,26 KJ			Energia: 840,60 Kcal / 3 513,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,97 g	17,02 g	6,67 g	28,87 g	36,50 g	9,69 g	28,62 g	41,87 g	6,39 g	30,08 g	25,56 g	7,86 g	38,68 g	29,71 g	6,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116,31 g	29,97 g	2,10 g	88,18 g	17,48 g	4,94 g	78,88 g	2,01 g	3,35 g	92,44 g	0,01 g	6,08 g	102,60 g	0,02 g	4,39 g		
1,7			1,3,7			1,3,4,7,10,(12)			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sertés májkrém db, Félbarna kenyér			Körözött, házi 7-10, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Pulykamellsonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Balaton szelet, Körte			Piskótaszelet, Őszibarack		
		Energia: 243,45 Kcal / 1 017,62 KJ			Energia: 216,80 Kcal / 906,22 KJ			Energia: 217,96 Kcal / 911,07 KJ			Energia: 215,82 Kcal / 902,13 KJ			Energia: 133,61 Kcal / 558,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,30 g	7,53 g	2,54 g	11,42 g	3,27 g	1,57 g	10,47 g	3,88 g	1,00 g	2,40 g	8,91 g	3,39 g	2,69 g	4,01 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,33 g	0,00 g	1,81 g	34,40 g	0,00 g	1,36 g	34,28 g	0,00 g	1,49 g	31,11 g	9,40 g	0,07 g	24,56 g	7,49 g	0,03 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(6),(12)			1,3,(6),(7),(8)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sertés májkrém db, Félbarna kenyér			Körözött, házi 11-14, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Pulykamellsonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Balaton szelet, Körte			Piskótaszelet, Őszibarack		
		Energia: 269,31 Kcal / 1 125,72 KJ			Energia: 261,13 Kcal / 1 091,52 KJ			Energia: 217,96 Kcal / 911,07 KJ			Energia: 231,72 Kcal / 968,59 KJ			Energia: 146,02 Kcal / 610,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,28 g	7,63 g	2,57 g	14,18 g	4,21 g	2,04 g	10,47 g	3,88 g	1,00 g	2,52 g	9,00 g	3,39 g	2,90 g	4,04 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,56 g	0,00 g	2,01 g	40,43 g	0,00 g	1,57 g	34,28 g	0,00 g	1,49 g	34,71 g	9,40 g	0,07 g	27,26 g	7,49 g	0,03 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(6),(12)			1,3,(6),(7),(8)				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

