

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------|----------------------------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|----------------|------------|--|--------------------|------------|--|---------|-----------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg | | | Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér | | | Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Magvas kenyér, Paradicsom kg | | | Tej (friss)1,5%, Gabonapehely | | | Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Zöldpaprika | | |
| | | Energia: 302,00 Kcal / 1 262,36 Kj | | | Energia: 339,92 Kcal / 1 420,87 Kj | | | Energia: 299,26 Kcal / 1 250,91 Kj | | | Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 Kj | | | Energia: 277,57 Kcal / 1 160,24 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 11,68 g | 9,54 g | 2,99 g | 12,77 g | 6,05 g | 2,48 g | 11,76 g | 8,36 g | 1,31 g | 10,80 g | 3,80 g | 1,79 g | 5,84 g | 8,66 g | 3,93 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 41,18 g | 8,99 g | 2,08 g | 58,19 g | 16,20 g | 1,60 g | 43,84 g | 8,99 g | 1,40 g | 42,60 g | 9,96 g | 0,58 g | 42,96 g | 8,99 g | 0,70 g | |
| | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,3,(7) | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg | | | Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér | | | Citromos tea 11-14, Főtt tojás 11-14, Margarin Light, Magvas kenyér, Paradicsom kg | | | Tej (friss)1,5%, Gabonapehely | | | Gyümölcstea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Zöldpaprika | | |
| | | Energia: 332,50 Kcal / 1 389,85 Kj | | | Energia: 365,78 Kcal / 1 528,96 Kj | | | Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 Kj | | | Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 Kj | | | Energia: 309,78 Kcal / 1 294,88 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 12,76 g | | 9,71 g | 3,01 g | 13,75 g | 6,15 g | 2,51 g | 16,00 g | 13,80 g | 2,59 g | 11,80 g | 4,00 g | 1,83 g | 6,77 g | 8,78 g | 3,94 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 47,18 g | 9,99 g | 2,27 g | 63,42 g | 16,20 g | 1,80 g | 50,92 g | 9,99 g | 1,80 g | 50,60 g | 12,45 g | 0,66 g | 49,65 g | 9,99 g | 0,82 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,3,(7) | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Húsgombóclevés 7-10, Rizsfelfújt 7-10, Sárgabaracklekvár | | | Karalábélevés 7-10, Pirított sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Csemege uborka | | | Csirkepörkölt mellből 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Túrókocka 7-10 | | | Zellerkrémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Petrezselymes rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság | | | Fejtett bableves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Szilva | | |
| | | Energia: 665,80 Kcal / 2 783,04 Kj | | | Energia: 552,83 Kcal / 2 310,83 Kj | | | Energia: 671,49 Kcal / 2 806,83 Kj | | | Energia: 851,03 Kcal / 3 557,31 Kj | | | Energia: 772,14 Kcal / 3 227,55 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 23,99 g | 20,28 g | 7,00 g | 28,11 g | 17,05 g | 3,74 g | 39,28 g | 27,34 g | 7,06 g | 35,32 g | 37,53 g | 7,32 g | 32,27 g | 29,37 g | 9,85 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 95,67 g | 31,64 g | 2,67 g | 70,07 g | 0,00 g | 6,54 g | 65,96 g | 17,40 g | 3,57 g | 91,40 g | 0,10 g | 7,29 g | 92,45 g | 0,20 g | 3,95 g | | |
| 1,3,7,(12) | | | 1,3,10 | | | 1,3,7 | | | 1,3,6,7,9,(12) | | | 1,7,9,(3),(6),(12) | | | | |





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|--|-----------|--------|---|--------------------|---------|--|----------------|--------|---|-----------------------|--------|---|---------|---------|
| Ebéd | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Húsgombóclevés 11-14, Rizsfelfújt 11-14, Sárgabaracklekvár | | | Karalábélevés 11-14, Pírtott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Csemege uborka | | | Csirkepörkölt mellből 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Túrókocka 11-14 | | | Zellerkrémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Petrezselymes rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság | | | Fejtett bableves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Szilva | | |
| | | Energia: 804,72 Kcal / 3 363,73 KJ | | | Energia: 617,35 Kcal / 2 580,52 KJ | | | Energia: 732,40 Kcal / 3 061,43 KJ | | | Energia: 971,13 Kcal / 4 059,32 KJ | | | Energia: 904,84 Kcal / 3 782,23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 29,90 g | 25,67 g | 8,98 g | 31,14 g | 19,58 g | 4,22 g | 44,55 g | 29,68 g | 7,85 g | 39,66 g | 42,78 g | 8,30 g | 39,02 g | 35,98 g | 12,64 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 112,17 g | 36,83 g | 3,28 g | 77,30 g | 0,00 g | 7,38 g | 70,50 g | 17,40 g | 4,21 g | 105,03 g | 0,12 g | 8,06 g | 103,86 g | 0,20 g | 4,53 g | | |
| 1,3,7,(12) | | | 1,3,10 | | | 1,3,7 | | | 1,3,6,7,9,(12) | | | 1,7,9,(3),(6),(12) | | | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó) | | | Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika | | | Nutribella, sárgabarackos db, Körte | | | Kifli korpás, Alma | | | Müzliszelet, Alma | | |
| | | Energia: 183,62 Kcal / 767,53 KJ | | | Energia: 296,76 Kcal / 1 240,46 KJ | | | Energia: 163,35 Kcal / 682,80 KJ | | | Energia: 154,97 Kcal / 647,77 KJ | | | Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5,27 g | 3,03 g | 0,73 g | 9,73 g | 13,36 g | 4,66 g | 1,70 g | 5,15 g | 2,36 g | 4,87 g | 1,22 g | 0,06 g | 1,98 g | 3,98 g | 1,50 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32,85 g | 0,00 g | 0,84 g | 33,45 g | 0,00 g | 1,80 g | 26,82 g | 4,64 g | 0,03 g | 29,92 g | 0,00 g | 0,46 g | 22,90 g | 5,00 g | 0,11 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7) | | | 1,(5),(6),(8),(11) | | | 1 | | | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó) | | | Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika | | | Nutribella, sárgabarackos db, Körte | | | Alma, Kifli korpás | | | Müzliszelet, Alma | | |
| | | Energia: 210,91 Kcal / 881,60 KJ | | | Energia: 324,83 Kcal / 1 357,79 KJ | | | Energia: 179,25 Kcal / 749,27 KJ | | | Energia: 144,54 Kcal / 604,18 KJ | | | Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6,18 g | 3,13 g | 0,74 g | 10,66 g | 13,48 g | 4,67 g | 1,82 g | 5,24 g | 2,36 g | 4,75 g | 1,10 g | 0,06 g | 2,10 g | 4,10 g | 1,50 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38,38 g | 0,00 g | 0,97 g | 39,11 g | 0,00 g | 1,92 g | 30,42 g | 4,64 g | 0,03 g | 27,82 g | 0,00 g | 0,45 g | 25,00 g | 5,00 g | 0,12 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7) | | | 1,(5),(6),(8),(11) | | | 1 | | | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | | | | |





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

