

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd			Tejeskávé 7-10, Kalács kakaós 500g			Csipketea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 222,60 Kcal / 930,47 KJ			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ			Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 KJ			Energia: 287,61 Kcal / 1 202,21 KJ			Energia: 296,29 Kcal / 1 238,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,96 g	3,51 g	1,01 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	13,89 g	9,31 g	4,23 g	9,87 g	8,59 g	2,93 g	10,11 g	8,97 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,43 g	8,99 g	2,03 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	61,70 g	16,19 g	0,90 g	42,31 g	8,99 g	2,02 g	42,65 g	8,99 g	1,53 g	
	1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd			Tejeskávé 11-14, Kalács kakaós 500g			Csipketea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 11-14, Kenőmájas, Rozskenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 276,72 Kcal / 1 156,69 KJ			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ			Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 KJ			Energia: 319,98 Kcal / 1 337,52 KJ			Energia: 328,50 Kcal / 1 373,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14,04 g		6,07 g	1,70 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	10,95 g	8,71 g	2,96 g	11,04 g	9,09 g	3,87 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,91 g	9,99 g	2,38 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g	49,00 g	9,99 g	2,22 g	49,34 g	9,99 g	1,65 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Köményleves 7-10, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Banán			Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér, Alma			Gyümölcsleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt b.répa kukorica 7-10			Lebbencsleves 7-10, Csirkepörkölt mellből 7-10, Tökfőzelék 7-10, Kifli szezámos			Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10, Alma		
		Energia: 873,67 Kcal / 3 651,94 KJ			Energia: 777,10 Kcal / 3 248,28 KJ			Energia: 547,63 Kcal / 2 289,09 KJ			Energia: 694,79 Kcal / 2 904,22 KJ			Energia: 755,21 Kcal / 3 156,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,90 g	31,80 g	10,59 g	25,69 g	24,52 g	6,40 g	16,14 g	11,03 g	2,95 g	32,93 g	25,47 g	5,57 g	35,28 g	30,14 g	8,45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
112,98 g	0,01 g	2,84 g	110,89 g	17,98 g	2,04 g	94,84 g	25,10 g	2,23 g	82,33 g	0,03 g	5,46 g	84,67 g	0,01 g	3,61 g		
1,7			1,3,9,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,3,7				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)																





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Köményleves 11-14, Hortobágyi rakott tészta 11-14, Banán	Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér, Alma	Gyümölcsleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14	Lebbencsleves 11-14, Vagdalt, egybensült 11-14, Tökfőzelék 11-14, Kifli szezámos	Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14, Alma										
		Energia: 895,54 Kcal / 3 743,36 KJ	Energia: 847,39 Kcal / 3 542,09 KJ	Energia: 655,74 Kcal / 2 740,99 KJ	Energia: 887,80 Kcal / 3 711,00 KJ	Energia: 797,34 Kcal / 3 332,88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,70 g	33,33 g	11,05 g	28,42 g	27,19 g	7,28 g	19,36 g	12,25 g	3,36 g	32,03 g	39,95 g	11,57 g	38,54 g	31,94 g	8,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,20 g	0,01 g	3,20 g	119,48 g	19,98 g	2,27 g	115,61 g	25,10 g	2,39 g	98,56 g	0,03 g	6,27 g	87,83 g	0,01 g	4,23 g		
1,7	1,3,9,(6),(7)		1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,3,7							
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Medvesajt, natúr, Kifli korpás	Kefír poharas, Körte	Snidlinges túrókrém 7-10, Korpás kenyér	Ropi, Körte	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli										
		Energia: 163,04 Kcal / 681,51 KJ	Energia: 129,70 Kcal / 542,15 KJ	Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ	Energia: 132,58 Kcal / 554,18 KJ	Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,61 g	5,62 g	3,03 g	7,28 g	0,56 g	0,11 g	9,97 g	3,76 g	1,87 g	2,42 g	0,46 g	0,00 g	6,67 g	5,79 g	3,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,82 g	0,00 g	1,00 g	23,60 g	0,00 g	0,61 g	31,90 g	0,00 g	0,71 g	29,40 g	0,00 g	0,91 g	35,96 g	19,48 g	0,32 g		
1,7	7		1,7,(6)			1,6,7,(12)			1,7							
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Medvesajt, natúr, Kifli korpás	Kefír poharas, Körte	Snidlinges túrókrém 11-14, Korpás kenyér	Ropi, Körte	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli										
		Energia: 163,04 Kcal / 681,51 KJ	Energia: 145,60 Kcal / 608,61 KJ	Energia: 236,84 Kcal / 989,99 KJ	Energia: 148,48 Kcal / 620,65 KJ	Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,61 g	5,62 g	3,03 g	7,40 g	0,65 g	0,11 g	11,23 g	4,31 g	2,14 g	2,54 g	0,55 g	0,00 g	6,67 g	5,79 g	3,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,82 g	0,00 g	1,00 g	27,20 g	0,00 g	0,61 g	37,17 g	0,00 g	0,83 g	33,00 g	0,00 g	0,91 g	35,96 g	19,48 g	0,32 g		
1,7	7		1,7,(6)			1,6,7,(12)			1,7							





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

