

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kakaó 7-10, Margarin Light, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika			Csipketea 7-10, Sajtkrém, natur, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 334,09 Kcal / 1 396,50 KJ			Energia: 316,66 Kcal / 1 323,64 KJ			Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ			Energia: 324,66 Kcal / 1 357,08 KJ			Energia: 317,89 Kcal / 1 328,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,93 g	7,02 g	3,01 g	12,15 g	10,31 g	2,32 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	9,47 g	12,35 g	4,17 g	8,55 g	12,65 g	7,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53,40 g	8,99 g	1,61 g	43,42 g	8,99 g	1,83 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	42,72 g	8,99 g	2,09 g	41,25 g	8,99 g	1,55 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kakaó 11-14, Margarin Light, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Citromos tea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika			Csipketea 11-14, Sajtkrém, natur, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 388,23 Kcal / 1 622,80 KJ			Energia: 377,90 Kcal / 1 579,62 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 357,05 Kcal / 1 492,47 KJ			Energia: 312,93 Kcal / 1 308,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
16,61 g		7,87 g	3,45 g	13,70 g	13,34 g	2,98 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	10,40 g	12,47 g	4,18 g	9,18 g	8,99 g	4,74 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62,28 g	9,99 g	1,88 g	50,24 g	9,99 g	2,17 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	49,44 g	9,99 g	2,21 g	47,48 g	9,99 g	1,63 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Szilvalekváros gombóc 7-10, Szőlő			Karáléleves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonyapüré 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10, Rántott hal 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10			Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Szilva			Zabgaluska leves 7-10, Frankfurti sertés tokány 7-10, Tészta köret 7-10, Körte		
		Energia: 692,46 Kcal / 2 894,48 KJ			Energia: 633,82 Kcal / 2 649,37 KJ			Energia: 775,86 Kcal / 3 243,09 KJ			Energia: 729,09 Kcal / 3 047,60 KJ			Energia: 628,94 Kcal / 2 628,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,96 g	14,59 g	0,83 g	34,28 g	21,54 g	5,62 g	34,54 g	30,31 g	5,59 g	29,47 g	27,78 g	8,17 g	28,40 g	22,52 g	4,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138,07 g	46,43 g	3,51 g	73,79 g	7,99 g	5,79 g	89,89 g	1,81 g	4,58 g	88,22 g	0,02 g	4,57 g	77,18 g	0,00 g	3,65 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7			1,3,9				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14, Szőlő			Karalábéleves 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonyapüré 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 11-14, Rántott hal 11-14, Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14			Vagdalt, egybensült 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Félbarna kenyér, Szilva			Zabgaluska leves 11-14, Frankfurti sertés tokány 11-14, Tészta köret 11-14, Körte		
		Energia: 763,06 Kcal / 3 189,59 KJ			Energia: 709,77 Kcal / 2 966,84 KJ			Energia: 893,07 Kcal / 3 733,03 KJ			Energia: 797,92 Kcal / 3 335,31 KJ			Energia: 740,05 Kcal / 3 093,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,04 g	15,70 g	0,88 g	37,62 g	25,15 g	6,41 g	38,40 g	35,84 g	6,59 g	33,10 g	30,46 g	9,08 g	33,24 g	26,53 g	5,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
151,61 g	51,87 g	4,10 g	81,10 g	9,59 g	6,89 g	102,67 g	2,01 g	5,14 g	95,62 g	0,02 g	5,39 g	90,92 g	0,00 g	4,32 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Pulykamellsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Tojáskrém 7-10, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér			Túró Rudi, Őszibarack			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás		
		Energia: 209,80 Kcal / 876,96 KJ			Energia: 198,35 Kcal / 829,10 KJ			Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ			Energia: 171,61 Kcal / 717,33 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,61 g	3,81 g	1,00 g	8,62 g	3,69 g	0,99 g	5,32 g	2,97 g	0,73 g	3,82 g	6,24 g	3,25 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,30 g	0,00 g	1,48 g	31,68 g	0,00 g	1,51 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	23,78 g	11,92 g	0,03 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
1,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Pulykamellsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Tojáskrém 11-14, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér			Túró Rudi, Őszibarack			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás		
		Energia: 235,93 Kcal / 986,19 KJ			Energia: 224,72 Kcal / 939,33 KJ			Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ			Energia: 184,02 Kcal / 769,20 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,56 g	3,90 g	1,01 g	9,60 g	3,79 g	1,02 g	6,20 g	3,05 g	0,74 g	4,03 g	6,27 g	3,25 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,53 g	0,00 g	1,61 g	36,91 g	0,00 g	1,81 g	37,04 g	0,00 g	1,02 g	26,48 g	11,92 g	0,03 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
1,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7				





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmes@kornye.hu](mailto:elelmes@kornye.hu)

