

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Retek kg	Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Kifli, Paradicsom kg	Citromos tea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10, Burgonyás kenyér	Tejeskávé 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Csipketea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10
		Energia: 322,63 Kcal / 1 348,59 KJ	Energia: 291,71 Kcal / 1 219,35 KJ	Energia: 198,55 Kcal / 829,94 KJ	Energia: 305,32 Kcal / 1 276,24 KJ	Energia: 362,79 Kcal / 1 516,46 KJ	Energia: 414,49 Kcal / 1 732,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,48 g 12,41 g 4,29 g	10,60 g 9,02 g 3,03 g	9,09 g 5,67 g 2,37 g	12,07 g 9,66 g 3,18 g	14,79 g 8,43 g 2,98 g	13,95 g 5,12 g 2,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,85 g 8,99 g 2,59 g	40,87 g 8,99 g 2,08 g	23,61 g 0,00 g 0,62 g	41,33 g 8,99 g 2,38 g	55,76 g 11,99 g 1,18 g	77,61 g 26,97 g 0,34 g	
	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,10,(12)	1,3,7,(6)	1,7	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldtea 11-14, Olasz felvágott, Margarin Light, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Retek kg	Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Kifli, Paradicsom kg	Citromos tea 11- 14, Főtt virsli, mustárral 11-14, Burgonyás kenyér	Tejeskávé 11-14, Főtt tojás 11-14, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Csipketea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14
		Energia: 354,59 Kcal / 1 482,19 KJ	Energia: 322,47 Kcal / 1 347,92 KJ	Energia: 200,74 Kcal / 839,09 KJ	Energia: 362,58 Kcal / 1 515,58 KJ	Energia: 439,79 Kcal / 1 838,32 KJ	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
11,58 g 12,54 g 4,32 g		11,59 g 9,12 g 3,06 g	9,19 g 5,69 g 2,37 g	14,51 g 11,96 g 3,97 g	20,11 g 11,68 g 4,02 g	13,95 g 5,12 g 2,55 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48,41 g 9,99 g 2,79 g	47,18 g 9,99 g 2,28 g	24,01 g 0,00 g 0,62 g	47,82 g 9,99 g 2,86 g	62,16 g 9,99 g 1,45 g	78,67 g 27,97 g 0,34 g		
1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,10,(12)	1,3,7,(6)	1,7		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojás leves 7-10, Sajtós tejfölös tészta 7-10, Alma	Paradicsomleves 7 -10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10, Körte	Almaleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Párolt barna rizs 7- 10, Csemege uborka	Sertéspörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7 -10, Mákos- meggyes kevert 7- 10	Karfiolleves 7-10, Gombás sertésszel 7-10, Párolt rizs 7- 10, Szőlő	Vajgaluska leves 7 -10, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Körte
		Energia: 654,66 Kcal / 2 736,48 KJ	Energia: 718,92 Kcal / 3 005,09 KJ	Energia: 862,39 Kcal / 3 604,79 KJ	Energia: 819,73 Kcal / 3 426,47 KJ	Energia: 694,61 Kcal / 2 903,47 KJ	Energia: 565,85 Kcal / 2 365,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
28,24 g 29,28 g 12,88 g	35,82 g 16,21 g 1,92 g	32,65 g 28,02 g 7,04 g	29,78 g 39,64 g 9,17 g	30,24 g 22,02 g 4,89 g	23,37 g 23,08 g 5,70 g		



Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
68,37 g			0,01 g			3,40 g			110,52 g			15,00 g			3,20 g			118,44 g			24,98 g			6,31 g			84,14 g			9,99 g			2,82 g			96,07 g			0,01 g			3,54 g			66,68 g			0,01 g			3,86 g		
1,3,7			1,3,9			1,3,7,10			1,3,7			1,7			1,3,7,(12)																																						
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)									Tojás leves 11-14, Sajtos tejfölös tészta 11-14, Alma			Paradicsomleves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14, Párolt bulgur 11- 14, Körte			Almaleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Párolt barna rizs 11 -14, Csemege uborka			Sertéspörkölt 11- 14, Burgonya főzelék 11-14, Mákos-meggyes kevert 11-14			Karfiolleves 11-14, Gombás sertésszel 11-14, Párolt rizs 11-14, Szőlő			Vajgaluska leves 11-14, Rakott sav. k. gerslis 11-14, Körte																													
									Energia: 756,78 Kcal / 3 163,34 KJ			Energia: 831,23 Kcal / 3 474,54 KJ			Energia: 994,35 Kcal / 4 156,38 KJ			Energia: 888,20 Kcal / 3 712,68 KJ			Energia: 776,33 Kcal / 3 245,06 KJ			Energia: 601,96 Kcal / 2 516,19 KJ																													
									Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																											
									33,18 g	33,89 g	15,41 g	40,53 g	17,63 g	2,08 g	36,63 g	32,36 g	8,12 g	34,19 g	39,17 g	9,98 g	34,26 g	23,13 g	5,27 g	26,03 g	24,07 g	6,15 g																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
78,36 g			0,01 g			3,88 g			131,09 g			17,99 g			3,69 g			137,45 g			29,97 g			7,02 g			97,68 g			13,49 g			3,17 g			110,62 g			0,01 g			4,27 g			71,00 g			0,01 g			3,88 g		
1,3,7			1,3,9			1,3,7,10			1,3,7			1,7			1,3,7,(12)																																						
(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)									Sertésmájkrém db, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsle 12% 2 dl, Kifli korpás			Nutribella kókuszos keksz db, Alma			Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Rizsszelet,csokis, Körte			Müzliszelet, Alma																													
									Energia: 249,64 Kcal / 1 043,50 KJ			Energia: 223,52 Kcal / 934,31 KJ			Energia: 136,75 Kcal / 571,62 KJ			Energia: 179,78 Kcal / 751,48 KJ			Energia: 116,76 Kcal / 488,06 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír																											
									9,68 g	7,51 g	2,42 g	4,29 g	0,62 g	0,06 g	1,72 g	5,34 g	2,42 g	5,59 g	3,05 g	0,73 g	1,11 g	0,41 g	0,01 g	2,10 g	4,10 g	1,50 g																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
34,79 g			0,00 g			1,32 g			48,75 g			25,97 g			0,44 g			19,30 g			4,02 g			0,03 g			31,56 g			0,00 g			0,83 g			23,38 g			0,00 g			0,01 g			25,00 g			5,00 g			0,12 g		
1,(6),(7),(10)			1			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			6,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)																																						
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)									Sertésmájkrém db, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsle 12% 2 dl, Kifli korpás			Nutribella kókuszos keksz db, Alma			Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Rizsszelet,csokis, Körte			Müzliszelet, Alma																													
									Energia: 276,93 Kcal / 1 157,57 KJ			Energia: 223,52 Kcal / 934,31 KJ			Energia: 147,18 Kcal / 615,21 KJ			Energia: 206,69 Kcal / 863,96 KJ			Energia: 132,66 Kcal / 554,52 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír																											
									10,59 g	7,61 g	2,43 g	4,29 g	0,62 g	0,06 g	1,84 g	5,46 g	2,42 g	6,56 g	3,16 g	0,74 g	1,23 g	0,50 g	0,01 g	2,10 g	4,10 g	1,50 g																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
40,32 g			0,00 g			1,45 g			48,75 g			25,97 g			0,44 g			21,40 g			4,02 g			0,04 g			36,92 g			0,00 g			0,95 g			26,98 g			0,00 g			0,01 g			25,00 g			5,00 g			0,12 g		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	1,(6),(7),(10)	1	1,(5),(6),(8),(11)	1,(6),(7)	6,7	1,6,7,12,(5),(8),(11)

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

