

Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gyümölcstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Méz, Félbarna kenyér			Kakaó 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 220,72 Kcal / 922,61 KJ			Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 KJ			Energia: 317,67 Kcal / 1 327,86 KJ			Energia: 393,35 Kcal / 1 644,20 KJ			Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,93 g	3,45 g	0,89 g	13,87 g	9,31 g	4,23 g	12,76 g	3,60 g	1,81 g	16,65 g	12,89 g	4,95 g	5,77 g	8,62 g	3,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44,15 g	8,99 g	1,53 g	49,51 g	4,20 g	0,90 g	58,18 g	16,20 g	1,47 g	51,49 g	8,99 g	1,89 g	43,42 g	8,99 g	0,71 g	
	1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,7,(6)			1,7,(6)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Méz, Félbarna kenyér			Kakaó 11-14, Tauris szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 226,04 Kcal / 944,85 KJ			Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 KJ			Energia: 301,31 Kcal / 1 259,48 KJ			Energia: 450,10 Kcal / 1 881,42 KJ			Energia: 311,47 Kcal / 1 301,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12,03 g		3,46 g	0,89 g	15,05 g	10,36 g	4,66 g	12,74 g	3,60 g	1,81 g	19,42 g	13,86 g	5,43 g	6,68 g	8,73 g	3,96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,35 g	9,99 g	1,54 g	56,00 g	4,90 g	1,00 g	54,13 g	12,15 g	1,47 g	60,56 g	9,99 g	2,08 g	50,24 g	9,99 g	0,83 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,7,(6)			1,7,(6)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Alma			Brokkolikrémlevés 7-10, Pirított sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Csemege uborka			Sült kolbász 7-10, Lencsefőzelék 7-10, Rozskenyér, Szilva			Zöldséglevés 7-10, Csikós tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Szőlő			Gulyáslevés 7-10, Túrós batyu 7-10, Körte		
		Energia: 752,71 Kcal / 3 146,33 KJ			Energia: 566,19 Kcal / 2 366,67 KJ			Energia: 820,30 Kcal / 3 428,85 KJ			Energia: 680,60 Kcal / 2 844,91 KJ			Energia: 757,15 Kcal / 3 164,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,79 g	15,55 g	3,16 g	29,38 g	20,41 g	5,50 g	37,49 g	31,39 g	9,42 g	25,80 g	21,15 g	5,49 g	34,62 g	20,52 g	5,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125,24 g	15,58 g	2,72 g	64,70 g	0,13 g	6,57 g	94,30 g	1,00 g	4,42 g	95,07 g	0,01 g	3,87 g	106,94 g	12,23 g	2,40 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,6,7,10,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7				





### Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Nyírségi gombóclevés 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14, Alma			Brokkolikrémleves 11-14, Pírtott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Csemege uborka			Sült kolbász 11-14, Lencsefőzelék 11-14, Rozskenyér, Szilva			Zöldségleves 11-14, Csikós tokány 11-14, Párolt rizs 11-14, Szőlő			Gulyásleves 11-14, Túrós batyu 11-14, Körte		
		Energia: 820,95 Kcal / 3 431,57 KJ			Energia: 627,47 Kcal / 2 622,82 KJ			Energia: 907,00 Kcal / 3 791,26 KJ			Energia: 762,57 Kcal / 3 187,54 KJ			Energia: 859,15 Kcal / 3 591,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,06 g	16,02 g	3,26 g	32,57 g	22,84 g	6,13 g	42,05 g	34,06 g	10,28 g	29,47 g	23,82 g	6,28 g	39,15 g	23,36 g	6,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,84 g	17,44 g	2,79 g	71,21 g	0,16 g	7,97 g	105,08 g	2,00 g	5,02 g	105,76 g	0,01 g	4,53 g	121,29 g	14,23 g	2,76 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,6,7,10,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Körözött, házi 7-10, Kukoricás kenyér			Sonkakrém házi 7-10, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcs joghurt db, Alma			Medvesajt, natúr, Kifli			Keksz, detki mese		
		Energia: 208,96 Kcal / 873,45 KJ			Energia: 250,32 Kcal / 1 046,34 KJ			Energia: 166,75 Kcal / 697,02 KJ			Energia: 130,73 Kcal / 546,45 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,94 g	3,15 g	1,57 g	10,08 g	8,94 g	2,46 g	4,92 g	0,62 g	0,13 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,20 g	0,00 g	1,36 g	31,52 g	0,00 g	1,04 g	23,11 g	7,49 g	0,39 g	11,80 g	0,00 g	0,77 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7			1,(3),(5),(6),(7)				
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Körözött, házi 11-14, Kukoricás kenyér			Sonkakrém házi 11-14, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcs joghurt db, Alma			Medvesajt, natúr, Kifli			Keksz, detki mese		
		Energia: 251,33 Kcal / 1 050,56 KJ			Energia: 316,32 Kcal / 1 322,22 KJ			Energia: 166,75 Kcal / 697,02 KJ			Energia: 130,73 Kcal / 546,45 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,58 g	4,06 g	2,04 g	12,18 g	12,89 g	3,55 g	4,92 g	0,62 g	0,13 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,93 g	0,00 g	1,57 g	36,89 g	0,00 g	1,27 g	23,11 g	7,49 g	0,39 g	11,80 g	0,00 g	0,77 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7			1,(3),(5),(6),(7)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

