

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, natur, Kukoricás kenyér			Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 294,51 Kcal / 1 231,05 Kj			Energia: 271,25 Kcal / 1 133,83 Kj			Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 Kj			Energia: 305,80 Kcal / 1 278,24 Kj			Energia: 310,57 Kcal / 1 298,18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,81 g	9,21 g	2,90 g	6,38 g	8,60 g	4,05 g	11,25 g	6,25 g	3,08 g	13,33 g	6,70 g	1,88 g	10,23 g	11,39 g	3,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,91 g	8,99 g	1,91 g	40,98 g	8,99 g	1,20 g	47,60 g	15,00 g	0,82 g	47,68 g	4,80 g	1,47 g	40,81 g	8,99 g	1,74 g	
	1,7,(6)			1,7,(6)			7			1,6,7,8			1,(6),(7)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Citromos tea 11-14, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Vajkrém kg, natur, Kukoricás kenyér			Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 326,37 Kcal / 1 364,23 Kj			Energia: 301,76 Kcal / 1 261,36 Kj			Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 Kj			Energia: 358,43 Kcal / 1 498,24 Kj			Energia: 423,69 Kcal / 1 771,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,99 g		9,39 g	2,92 g	7,36 g	8,70 g	4,08 g	11,25 g	6,25 g	3,08 g	14,64 g	8,35 g	1,94 g	11,22 g	20,58 g	6,07 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,11 g	9,99 g	2,11 g	47,24 g	9,99 g	1,40 g	47,60 g	15,00 g	0,82 g	55,76 g	7,20 g	1,67 g	47,22 g	9,99 g	1,79 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			7			1,6,7,8			1,(6),(7)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Szilva			Daragaluska leves 7-10, Csirkepaprikás, tejfölös 7-10, Párolt bulgur 7-10, Szőlő			Tojás leves 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Körte			Palócleves 7-10, Mákos nudli 7-10, Alma		
		Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 Kj			Energia: 735,73 Kcal / 3 075,35 Kj			Energia: 675,51 Kcal / 2 823,63 Kj			Energia: 625,20 Kcal / 2 613,34 Kj			Energia: 759,34 Kcal / 3 174,04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,30 g	13,16 g	2,51 g	32,76 g	28,13 g	5,16 g	32,46 g	19,90 g	4,02 g	27,10 g	17,04 g	2,13 g	29,07 g	21,84 g	5,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,80 g	1,85 g	5,03 g	84,97 g	0,00 g	3,52 g	94,11 g	0,04 g	3,00 g	89,90 g	0,01 g	3,19 g	108,32 g	15,00 g	1,34 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3			1,3,7				
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>																





### Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka			Sertéspörkölt 11-14, Finomfőzelék 11-14, Rozskenyér, Szilva			Daragaluska leves 11-14, Csirkepaprikás,tejfölös 11-14, Párolt bulgur 11-14, Szőlő			Tojás leves 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Körte			Palócleves 11-14, Mákos nudli 11-14, Alma		
		Energia: 691,03 Kcal / 2 888,51 KJ			Energia: 757,21 Kcal / 3 165,14 KJ			Energia: 800,16 Kcal / 3 344,67 KJ			Energia: 710,30 Kcal / 2 969,05 KJ			Energia: 877,13 Kcal / 3 666,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,09 g	16,25 g	3,06 g	36,80 g	23,59 g	4,83 g	41,04 g	21,95 g	4,48 g	31,34 g	18,50 g	2,33 g	34,00 g	24,10 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,83 g	2,23 g	6,39 g	96,12 g	0,00 g	3,95 g	112,30 g	0,04 g	3,62 g	103,50 g	0,01 g	3,53 g	127,26 g	19,99 g	2,01 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tonhalkrém 7-10, Korpás kenyér			Gyümölcsle 12% 2 dl, Túró Rudi			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 7-10, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 257,47 Kcal / 1 076,22 KJ			Energia: 242,73 Kcal / 1 014,61 KJ			Energia: 176,64 Kcal / 738,36 KJ			Energia: 212,17 Kcal / 886,87 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,83 g	9,84 g	2,55 g	3,00 g	6,12 g	3,25 g	5,51 g	2,97 g	0,73 g	9,73 g	3,82 g	1,87 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,38 g	0,00 g	1,11 g	42,31 g	37,89 g	0,02 g	31,04 g	0,00 g	0,84 g	33,71 g	0,00 g	0,71 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,4,(6),(7)			7,(1)			1,(6),(7)			1,7,(6)							
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tonhalkrém 11-14, Korpás kenyér			Gyümölcsle 12% 2 dl, Túró Rudi			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 11-14, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 KJ			Energia: 242,73 Kcal / 1 014,61 KJ			Energia: 225,02 Kcal / 940,58 KJ			Energia: 244,98 Kcal / 1 024,02 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,11 g	14,01 g	3,66 g	3,00 g	6,12 g	3,25 g	6,46 g	5,51 g	1,40 g	10,95 g	4,38 g	2,14 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,46 g	0,00 g	1,36 g	42,31 g	37,89 g	0,02 g	36,29 g	0,00 g	1,11 g	39,28 g	0,00 g	0,83 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,4,(6),(7)			7,(1)			1,(6),(7)			1,7,(6)							





## Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

