

Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Citromos tea 7-10, Sajtkrém, szezámós 7-10, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)	Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Zöldpaprika
		Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 Kj	Energia: 304,94 Kcal / 1 274,65 Kj	Energia: 277,57 Kcal / 1 160,24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,80 g 3,80 g 1,79 g	8,71 g 11,08 g 4,76 g	5,84 g 8,66 g 3,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	42,60 g 9,96 g 0,58 g	42,19 g 9,26 g 1,45 g	42,96 g 8,99 g 0,70 g	
	1,7	1,7,11	1,7,(6)	
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Citromos tea 11-14, Sajtkrém, szezámós 11-14, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Gyümölcstea 11-14, Sajtkrém, szezámós 11-14, Rozskenyér
		Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 Kj	Energia: 336,30 Kcal / 1 405,73 Kj	Energia: 331,62 Kcal / 1 386,17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
11,80 g 4,00 g 1,83 g		9,79 g 11,19 g 4,79 g	8,09 g 11,07 g 4,65 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50,60 g 12,45 g 0,66 g	48,65 g 10,26 g 1,66 g	48,62 g 10,26 g 1,06 g		
1,7	1,7,11	1,7,11,(6)		
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gombakrémleves 7-10, Bácskai rizses hús 7-10, Vegyes vágott savanyúság	Párolt sertésszelet 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10	Fejtett bableves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Szilva
		Energia: 579,36 Kcal / 2 421,72 Kj	Energia: 646,49 Kcal / 2 702,33 Kj	Energia: 772,14 Kcal / 3 227,55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,10 g 20,62 g 4,84 g	34,93 g 20,32 g 4,29 g	32,27 g 29,37 g 9,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,49 g 0,01 g 3,92 g	79,39 g 16,49 g 4,03 g	92,45 g 0,20 g 3,95 g		
1,3,6,7,(9),(12)	1,3	1,7,9,(3),(6),(12)		
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>				



Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Gombakrémléves 11-14, Bácskai rizses hús 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Fejtett bableves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Szilva		
		Energia: 690,17 Kcal / 2 884,91 Kj			Energia: 681,72 Kcal / 2 849,59 Kj			Energia: 904,84 Kcal / 3 782,23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,59 g	25,51 g	5,69 g	37,94 g	21,28 g	4,59 g	39,02 g	35,98 g	12,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,51 g	0,01 g	4,01 g	82,89 g	17,49 g	4,38 g	103,86 g	0,20 g	4,53 g		
1,3,6,7,(9),(12)			1,3			1,7,9,(3),(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika			Kenőmájas, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 296,76 Kcal / 1 240,46 Kj			Energia: 252,21 Kcal / 1 054,24 Kj			Energia: 157,65 Kcal / 658,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,73 g	13,36 g	4,66 g	10,35 g	8,91 g	3,86 g	1,98 g	3,98 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,45 g	0,00 g	1,80 g	31,64 g	0,00 g	1,53 g	22,90 g	5,00 g	0,11 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika			Kenőmájas, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 324,83 Kcal / 1 357,79 Kj			Energia: 279,12 Kcal / 1 166,72 Kj			Energia: 168,08 Kcal / 702,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,66 g	13,48 g	4,67 g	11,32 g	9,02 g	3,87 g	2,10 g	4,10 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,11 g	0,00 g	1,92 g	37,00 g	0,00 g	1,65 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

