

Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Rizsital, kókuszital, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Rizsital, kókuszital, Méz, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Kakaó 7-10 TFM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 325,56 Kcal / 1 360,84 KJ			Energia: 350,79 Kcal / 1 466,30 KJ			Energia: 369,15 Kcal / 1 543,05 KJ			Energia: 423,25 Kcal / 1 769,19 KJ			Energia: 365,09 Kcal / 1 526,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,96 g	15,00 g	4,02 g	5,54 g	9,26 g	2,27 g	6,70 g	9,51 g	2,32 g	10,86 g	16,67 g	4,98 g	9,90 g	14,01 g	4,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,22 g	8,99 g	1,60 g	60,45 g	21,57 g	0,90 g	63,40 g	24,19 g	1,30 g	55,86 g	15,98 g	1,60 g	48,50 g	8,99 g	1,72 g		
1,(6),(7)			1,(12)			1			1,(6)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 7-T, Grízes tészta, ízzel 7-10 TFM, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 TFM, Pirított sertésmáj 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Csemege uborka			Sült kolbász 7-10 TFM, Lencsefőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Szilva			Zöldségleves 7-10 TFM, Csikós tokány 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Szőlő			Gulyásleves 7-10 TFM, Szezámós pogácsa 7-10 TFM, Körte		
		Energia: 566,45 Kcal / 2 367,76 KJ			Energia: 502,11 Kcal / 2 098,82 KJ			Energia: 831,70 Kcal / 3 476,51 KJ			Energia: 687,50 Kcal / 2 873,75 KJ			Energia: 692,99 Kcal / 2 896,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,88 g	8,02 g	1,02 g	28,64 g	18,56 g	6,17 g	37,61 g	32,64 g	10,28 g	25,85 g	22,10 g	6,17 g	27,22 g	15,35 g	4,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,51 g	15,60 g	1,99 g	60,27 g	0,00 g	5,89 g	94,20 g	1,00 g	4,44 g	94,55 g	0,00 g	3,89 g	109,77 g	1,01 g	2,73 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,10			1,10,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,11				
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Sonkaszelet 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Abonett, darab, Alma			Liga margarin tejmentes, Puffasztott rizs			Nutribella, sárgabarackos db		
		Energia: 272,69 Kcal / 1 139,84 KJ			Energia: 290,93 Kcal / 1 216,09 KJ			Energia: 116,80 Kcal / 488,22 KJ			Energia: 140,14 Kcal / 585,79 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,52 g	13,65 g	4,30 g	13,19 g	9,73 g	2,71 g	3,03 g	1,02 g	0,03 g	1,28 g	7,10 g	1,93 g	1,22 g	4,79 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,62 g	0,00 g	1,68 g	36,62 g	0,00 g	1,27 g	19,50 g	0,00 g	0,05 g	18,00 g	0,00 g	0,10 g	12,42 g	4,64 g	0,02 g		
1			1,(6)			1						1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

