

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00145) Tejfehérjemes 4-6	Zöldtea 4-6, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 4-6, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg	Rizsital, kókuszital, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg	Citromos tea 4-6, Főtt virsli, mustárral 4-6 TFM, Burgonyás kenyér	Tejeskávé 4-6 TFM, Főtt tojás 4-6, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Csipketea 4-6, Tejbedara szórattal 4-6 TFM
		Energia: 294,47 Kcal / 1 230,88 KJ	Energia: 278,50 Kcal / 1 164,13 KJ	Energia: 291,71 Kcal / 1 219,35 KJ	Energia: 247,62 Kcal / 1 035,05 KJ	Energia: 331,44 Kcal / 1 385,42 KJ	Energia: 320,47 Kcal / 1 339,56 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
		8,02 g 13,75 g 4,34 g	7,86 g 11,33 g 3,49 g	5,74 g 9,32 g 2,28 g	9,74 g 7,49 g 2,40 g	6,73 g 10,83 g 2,56 g	5,04 g 2,96 g 0,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,29 g 6,99 g 1,94 g	35,90 g 6,99 g 1,39 g	45,52 g 7,99 g 0,89 g	34,33 g 6,99 g 1,93 g	50,40 g 14,99 g 0,73 g	67,65 g 29,97 g 0,01 g		
1,(6),(7)	1	1	1,10,(12)	1,3,(6),(7)	1		
Ebéd	(00145) Tejfehérjemes 4-6	Tojás leves 4-6 TFM, Mákos metélt 4-6 TFM, Alma	Paradicsomleves 4-6 TFM, Zöldborsós csirkeragu 4-6 TFM, Párolt bulgur 4-6 TFM, Körte	Almaleves 4-6 TFM, Rántott sertésszelet 4-6 TFM, Párolt barna rizs 4-6 TFM, Csemege uborka	Sertéspörkölt 4-6 TFM, Burgonya főzelék 4-6 TFM, Mákos-meggyes kevert 4-6 TFM	Karfiolleves 4-6 TFM, Gombás sertésszel 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM, Szőlő	Zöldségleves 4-6 TFM, Rakott savanyú k. gerslis 4-6 , Körte
		Energia: 539,14 Kcal / 2 253,61 KJ	Energia: 602,46 Kcal / 2 518,28 KJ	Energia: 653,73 Kcal / 2 732,59 KJ	Energia: 601,10 Kcal / 2 512,60 KJ	Energia: 587,62 Kcal / 2 456,25 KJ	Energia: 432,80 Kcal / 1 809,10 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
		15,05 g 19,42 g 3,42 g	28,10 g 14,49 g 1,70 g	25,99 g 18,07 g 4,75 g	24,29 g 29,22 g 8,68 g	24,04 g 19,09 g 4,50 g	18,61 g 15,55 g 4,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,04 g 13,99 g 2,38 g	92,50 g 11,99 g 2,12 g	95,67 g 19,98 g 4,83 g	71,93 g 9,61 g 2,15 g	80,88 g 0,00 g 2,81 g	55,02 g 0,00 g 3,65 g		
1,3	1,3,9	1,3,10	1,3,7	1	1,3,9,(12)		
Uzsonna	(00145) Tejfehérjemes 4-6	Szányasmájkrém db, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Gyümölcslé 12% 2 dl, Keksz, (Barbara,Gullon)	Nutribella kókuszos keksz db, Alma	Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Nutribella, sárgabarackos db, Körte	Keksz, (Barbara,Gullon), Alma
		Energia: 173,32 Kcal / 724,48 KJ	Energia: 158,83 Kcal / 663,91 KJ	Energia: 136,75 Kcal / 571,62 KJ	Energia: 194,16 Kcal / 811,59 KJ	Energia: 152,75 Kcal / 638,50 KJ	Energia: 128,38 Kcal / 536,63 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
6,97 g 3,04 g 0,81 g	0,02 g 0,00 g 0,00 g	1,72 g 5,34 g 2,42 g	4,63 g 7,49 g 1,95 g	1,62 g 5,09 g 2,36 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,59 g	0,00 g	0,78 g	29,33 g	25,97 g	0,00 g	19,30 g	4,02 g	0,03 g	26,23 g	0,00 g	0,68 g	24,42 g	4,64 g	0,03 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g
1,(6),(7),(10)			1,(5),(6),(8),(11)						1,(6)			1,(5),(6),(8),(11)					

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

