



Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Gyümölcstea 4-6, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Savanyú káposzta			Vaníliás tej 4-6 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zöldpaprika			Rizsital, kókuszital, Miniméz 20g-os, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 4-6, Tejbedara szórattal 4-6 TFM			Gyümölcstea 4-6, Főtt virsli, mustárral 4-6 TFM, Rozskenyér, Ketchup kg		
		Energia: 279,29 Kcal / 1 167,43 KJ			Energia: 229,95 Kcal / 961,19 KJ			Energia: 350,57 Kcal / 1 465,38 KJ			Energia: 174,98 Kcal / 731,42 KJ			Energia: 251,43 Kcal / 1 050,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,88 g	11,89 g	3,49 g	3,45 g	9,18 g	2,21 g	5,52 g	9,26 g	2,27 g	2,53 g	1,48 g	0,31 g	8,48 g	7,11 g	2,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,18 g	6,99 g	1,86 g	32,77 g	9,79 g	0,50 g	60,52 g	24,19 g	0,89 g	37,46 g	18,48 g	0,01 g	37,43 g	7,69 g	1,63 g		
1,(12)			1			1			1			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Húsgombóclevés 4-6 TFM, Rizsfelfújt 4-6 TFM, Sárgabaracklekvár			Főtt virsli 4-6 TFM, Sóskamártás 4-6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM, Meggyes kakaós kevert 4-6 TFM			Sütőtök krémleves 4-6 TFM, Rántott sertésszelet 4-6 TFM, Petrezselymes rizs 4-6 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 4-6 TFM, Burgonya főzelék 4-6 TFM, Almás mákos kevert 4-6 TFM			Tojás leves 4-6 TFM, Vadas 4-6 TFM, Tészta köret TFM 4-6, Körte		
		Energia: 530,54 Kcal / 2 217,66 KJ			Energia: 629,93 Kcal / 2 633,11 KJ			Energia: 607,80 Kcal / 2 540,60 KJ			Energia: 606,29 Kcal / 2 534,29 KJ			Energia: 605,30 Kcal / 2 530,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,74 g	14,45 g	4,16 g	18,49 g	25,76 g	5,76 g	27,14 g	21,05 g	4,89 g	24,53 g	29,23 g	8,68 g	27,40 g	24,75 g	5,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,15 g	36,60 g	2,28 g	78,13 g	28,67 g	1,88 g	76,72 g	0,00 g	4,70 g	73,02 g	9,61 g	2,15 g	67,39 g	2,50 g	3,21 g		
1,3,(12)			1,3			1,3,(12)			1,3,7			1,3,10,(12)				
Uzsonna	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Tonhal konzerv 4-6 TFM, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Szárnyasmájkrém db, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Abonett, darab, Alma			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
		Energia: 203,75 Kcal / 851,68 KJ			Energia: 208,34 Kcal / 870,86 KJ			Energia: 70,91 Kcal / 296,40 KJ			Energia: 194,16 Kcal / 811,59 KJ			Energia: 72,89 Kcal / 304,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,73 g	3,80 g	0,90 g	10,15 g	5,44 g	0,77 g	1,94 g	0,60 g	0,02 g	4,63 g	7,49 g	1,95 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,68 g	0,00 g	0,93 g	29,45 g	0,00 g	1,19 g	11,60 g	0,00 g	0,03 g	26,23 g	0,00 g	0,68 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g		
1,4,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1			1,(6)							





Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

