

Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|---|---------|------------|---|--------------|------------|--|------------------|------------------|--|-------------------|-------------------|---|---------|--------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Savanyú káposzta | | | Vaníliás tej 7-10, Medvesajt, natúr, Kifli, Zöldpaprika | | | Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g | | | Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10 | | | Gyümölcstea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10, Rozskenyér, Ketchup kg | | |
| | | Energia: 301,00 Kcal / 1 258,18 Kj | | | Energia: 243,66 Kcal / 1 018,50 Kj | | | Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 Kj | | | Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 Kj | | | Energia: 312,13 Kcal / 1 304,70 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11,73 g | 9,54 g | 3,02 g | 12,50 g | 8,26 g | 4,65 g | 13,87 g | 9,31 g | 4,23 g | 10,74 g | 7,51 g | 3,72 g | 10,60 g | 9,21 g | 3,12 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 40,88 g | 8,99 g | 2,51 g | 25,60 g | 2,00 g | 1,04 g | 49,51 g | 4,20 g | 0,90 g | 41,75 g | 9,34 g | 1,82 g | 45,56 g | 10,11 g | 2,06 g | |
| | 1,(6),(7),(12) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7,(3),(6),(10) | | | 1,10,(6),(7),(12) | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Savanyú káposzta | | | Vaníliás tej 11-14, Medvesajt, natúr, Kifli, Zöldpaprika | | | Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g | | | Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14 | | | Gyümölcstea 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14, Rozskenyér, Ketchup kg | | |
| | | Energia: 331,50 Kcal / 1 385,67 Kj | | | Energia: 246,43 Kcal / 1 030,08 Kj | | | Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 Kj | | | Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 Kj | | | Energia: 368,96 Kcal / 1 542,25 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 12,81 g | | 9,71 g | 3,04 g | 12,62 g | 8,29 g | 4,65 g | 15,05 g | 10,36 g | 4,66 g | 12,30 g | 8,60 g | 4,21 g | 12,77 g | 11,43 g | 3,90 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 46,88 g | 9,99 g | 2,70 g | 26,10 g | 2,20 g | 1,04 g | 56,00 g | 4,90 g | 1,00 g | 48,24 g | 10,41 g | 2,12 g | 52,41 g | 11,11 g | 2,47 g | | |
| 1,(6),(7),(12) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7,(3),(6),(10) | | | 1,10,(6),(7),(12) | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Húsgombócleves 7-10, Rizsfelfújt 7-10, Sárgabaracklekvár | | | Főtt virsli 7-10, Sóskamártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Meggyes pite 1db 7-10 | | | Sütőtök krémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Petrezselymes rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság | | | Sertéspörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Almás mákos kevert 7-10 | | | Tojás leves 7-10, Vadas 7-10, Tészta köret 7-10, Körte | | |
| | | Energia: 644,79 Kcal / 2 695,22 Kj | | | Energia: 712,59 Kcal / 2 978,63 Kj | | | Energia: 804,04 Kcal / 3 360,89 Kj | | | Energia: 817,56 Kcal / 3 417,40 Kj | | | Energia: 707,50 Kcal / 2 957,35 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23,96 g | 20,28 g | 7,00 g | 23,07 g | 30,77 g | 8,81 g | 34,15 g | 31,17 g | 6,81 g | 29,74 g | 39,63 g | 9,17 g | 34,02 g | 27,29 g | 6,06 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 90,51 g | 27,30 g | 2,67 g | 82,34 g | 20,98 g | 2,60 g | 95,76 g | 0,00 g | 5,74 g | 83,74 g | 9,99 g | 2,82 g | 80,54 g | 0,02 g | 3,99 g | | |
| 1,3,7,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,6,7,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,10,(12) | | | | |





Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|----------------|---------|--|--------------|---------|---|-----------|---------|---|-------------|---------|---|---------|--------|
| Ebéd | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Húsgombóclevés 11-14, Rizsfelfújt 11-14, Sárgabaracklekvár | | | Főtt virsli 11-14, Sós kamártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Meggyes pite 1db 11-14 | | | Sütőtök krémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Petrezselymes rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság | | | Sertéspörkölt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Almás mákos kevert 11-14 | | | Tojás leves 11-14, Vadas 11-14, Tészta köret 11-14, Körte | | |
| | | Energia: 791,59 Kcal / 3 308,85 KJ | | | Energia: 804,92 Kcal / 3 364,57 KJ | | | Energia: 919,57 Kcal / 3 843,80 KJ | | | Energia: 885,38 Kcal / 3 700,89 KJ | | | Energia: 815,08 Kcal / 3 407,03 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 29,88 g | 25,67 g | 8,98 g | 26,75 g | 35,99 g | 10,52 g | 38,26 g | 35,97 g | 7,76 g | 34,14 g | 39,16 g | 9,98 g | 38,44 g | 31,51 g | 7,35 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 108,95 g | 34,12 g | 3,28 g | 89,64 g | 22,98 g | 3,22 g | 109,62 g | 0,00 g | 6,35 g | 97,16 g | 13,49 g | 3,17 g | 93,31 g | 0,02 g | 4,41 g | | |
| 1,3,7,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,6,7,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,10,(12) | | | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Tonhalkrém 7-10, Rozskenyér, Uborka (kígyó) | | | Sertésmájkrém db, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg | | | Kifli korpás, Alma | | | Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika | | | Bombi, Alma | | |
| | | Energia: 269,15 Kcal / 1 125,05 KJ | | | Energia: 291,78 Kcal / 1 219,64 KJ | | | Energia: 154,97 Kcal / 647,77 KJ | | | Energia: 179,78 Kcal / 751,48 KJ | | | Energia: 212,75 Kcal / 889,30 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10,99 g | 9,94 g | 2,55 g | 13,50 g | 10,40 g | 2,37 g | 4,87 g | 1,22 g | 0,06 g | 5,59 g | 3,05 g | 0,73 g | 3,18 g | 4,08 g | 3,15 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32,87 g | 0,00 g | 1,12 g | 35,85 g | 0,00 g | 1,82 g | 29,92 g | 0,00 g | 0,46 g | 31,56 g | 0,00 g | 0,83 g | 39,00 g | 13,50 g | 0,01 g | | |
| 1,4,(6),(7) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | | | | | |
| (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Tonhalkrém 11-14, Rozskenyér, Uborka (kígyó) | | | Sertésmájkrém db, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg | | | Alma, Kifli korpás | | | Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika | | | Bombi, Alma | | |
| | | Energia: 339,26 Kcal / 1 418,11 KJ | | | Energia: 326,17 Kcal / 1 363,39 KJ | | | Energia: 144,54 Kcal / 604,18 KJ | | | Energia: 206,66 Kcal / 863,84 KJ | | | Energia: 223,18 Kcal / 932,89 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13,33 g | 14,13 g | 3,66 g | 15,05 g | 10,98 g | 2,38 g | 4,75 g | 1,10 g | 0,06 g | 6,54 g | 3,16 g | 0,73 g | 3,30 g | 4,20 g | 3,15 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38,42 g | 0,00 g | 1,38 g | 41,60 g | 0,00 g | 2,01 g | 27,82 g | 0,00 g | 0,45 g | 36,92 g | 0,00 g | 0,94 g | 41,10 g | 13,50 g | 0,02 g | | |
| 1,4,(6),(7) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | | | | | |





Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

