

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg			Tejeskávé 7-10, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 294,51 Kcal / 1 231,05 Kj			Energia: 364,38 Kcal / 1 523,11 Kj			Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 Kj			Energia: 359,35 Kcal / 1 502,08 Kj			Energia: 263,87 Kcal / 1 102,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,81 g	9,21 g	2,90 g	8,74 g	17,28 g	6,33 g	13,89 g	9,31 g	4,23 g	13,98 g	9,80 g	1,94 g	12,37 g	5,18 g	1,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,91 g	8,99 g	1,91 g	41,63 g	8,99 g	1,42 g	61,70 g	16,19 g	0,90 g	53,38 g	9,60 g	1,47 g	40,88 g	8,99 g	1,16 g	
	1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,6,7,8			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Tepertőkrém, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg			Tejeskávé 11-14, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 348,62 Kcal / 1 457,23 Kj			Energia: 437,16 Kcal / 1 827,33 Kj			Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 Kj			Energia: 411,99 Kcal / 1 722,12 Kj			Energia: 294,92 Kcal / 1 232,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,99 g		11,84 g	3,58 g	10,44 g	21,55 g	7,91 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	15,29 g	11,45 g	2,01 g	13,34 g	5,29 g	1,47 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,13 g	9,99 g	2,25 g	48,16 g	9,99 g	1,67 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g	61,46 g	12,00 g	1,67 g	47,27 g	9,99 g	1,28 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,6,7,8			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Körte			Daragaluska leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Párolt bulgur 7-10, Alma			Karatléleves 7-10, Brassói körettel 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Lencseleves kolbásszal 7-10, Mákos guba 7-10, Alma		
		Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 Kj			Energia: 665,26 Kcal / 2 780,79 Kj			Energia: 585,58 Kcal / 2 447,72 Kj			Energia: 570,89 Kcal / 2 386,32 Kj			Energia: 816,39 Kcal / 3 412,51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,30 g	13,16 g	2,51 g	25,72 g	26,28 g	7,32 g	32,86 g	18,27 g	2,91 g	28,19 g	18,87 g	3,71 g	31,56 g	34,19 g	9,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,80 g	1,85 g	5,03 g	79,52 g	0,00 g	4,12 g	75,42 g	0,04 g	3,21 g	70,39 g	0,00 g	5,72 g	88,34 g	24,98 g	3,39 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(12)			1,7,10,(6),(12)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)																





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka			Sült virsli 11-14, Finomfőzelék 11-14, Rozskenyér, Körte 11-14			Daragaluska leves 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Párolt bulgur 11-14, Alma			Karalábéleves 11-14, Brassói körettel 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Lencseleves kolbásszal 11-14, Mákos guba 11-14, Alma		
		Energia: 691,03 Kcal / 2 888,51 KJ			Energia: 790,69 Kcal / 3 305,08 KJ			Energia: 682,86 Kcal / 2 854,35 KJ			Energia: 636,83 Kcal / 2 661,95 KJ			Energia: 934,94 Kcal / 3 908,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,09 g	16,25 g	3,06 g	30,33 g	31,08 g	8,92 g	39,26 g	19,80 g	3,24 g	31,42 g	21,68 g	4,22 g	36,80 g	38,29 g	10,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,83 g	2,23 g	6,39 g	95,06 g	0,00 g	5,02 g	90,24 g	0,04 g	3,88 g	77,16 g	0,00 g	6,24 g	102,48 g	27,97 g	3,73 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(12)			1,7,10,(6),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tonhalkrém 7-10, Korpás kenyér			Keksz, detki mese			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Körözött, házi 7-10, Rozskenyér, Póréhagyma kg			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 257,47 Kcal / 1 076,22 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 198,89 Kcal / 831,36 KJ			Energia: 222,19 Kcal / 928,75 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,83 g	9,84 g	2,55 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	5,51 g	5,42 g	1,39 g	10,80 g	3,21 g	1,45 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,38 g	0,00 g	1,11 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g	31,06 g	0,00 g	0,98 g	36,50 g	0,00 g	0,87 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,4,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(6)							
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tonhalkrém 11-14, Korpás kenyér			Keksz, detki mese			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Körözött,házi 11-14, Rozskenyér, Póréhagyma kg			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 202,77 Kcal / 847,58 KJ			Energia: 267,99 Kcal / 1 120,20 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,11 g	14,01 g	3,66 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	6,46 g	3,06 g	0,74 g	13,49 g	4,14 g	1,90 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,46 g	0,00 g	1,36 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g	36,27 g	0,00 g	0,97 g	42,99 g	0,00 g	1,00 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,4,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(6)							





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

