

Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Zsemle			Rizsital, kókuszital, Miniméz 20g-os, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Tejeskávé 4-6 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Csipketea 4-6, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 4-6, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 274,12 Kcal / 1 145,82 Kj			Energia: 350,57 Kcal / 1 465,38 Kj			Energia: 314,13 Kcal / 1 313,06 Kj			Energia: 257,51 Kcal / 1 076,39 Kj			Energia: 262,07 Kcal / 1 095,45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,50 g	2,25 g	0,36 g	5,52 g	9,26 g	2,27 g	5,46 g	9,26 g	2,27 g	6,65 g	9,75 g	2,89 g	9,98 g	7,89 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,18 g	18,85 g	0,80 g	60,52 g	24,19 g	0,89 g	51,52 g	14,99 g	0,89 g	35,45 g	6,99 g	1,45 g	36,66 g	6,99 g	1,26 g		
1,(12)			1			1			1,(10)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Köményleves 4-6, Hortobágyi rakott tészta 4 -6 T, Banán			Zabpelyhes húsgombóc 4 -6 TFM, Paradicsom mártás 4-6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM, Rozskenyér, Alma			Gyümölcsleves 4-6 TFM, Sült csirkecomb 4-6 TFM, Párolt barna rizs 4-6 TFM, Párolt b.répa kukorica 4-6 TFM			Lebbencsleves 4-6 TFM, Csirkepörkölt mellből 4-6 TFM, Tököfőzelék 4-6 TFM, Zsemle			Babgulyás 4-6 TFM, Mákos metélt 4-6 TFM, Alma		
		Energia: 617,21 Kcal / 2 579,94 Kj			Energia: 658,11 Kcal / 2 750,90 Kj			Energia: 428,07 Kcal / 1 789,33 Kj			Energia: 593,82 Kcal / 2 482,17 Kj			Energia: 678,38 Kcal / 2 835,63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,74 g	23,72 g	7,08 g	21,55 g	20,62 g	5,35 g	12,47 g	11,45 g	3,90 g	24,68 g	22,62 g	5,55 g	30,76 g	21,25 g	4,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,14 g	0,01 g	1,74 g	94,35 g	14,99 g	1,73 g	74,50 g	19,98 g	1,88 g	71,61 g	0,90 g	4,55 g	89,75 g	13,99 g	2,52 g		
1			1,3,9,(6),(7)			1,7			1			1,3				
Uzsonna	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Puffasztott rizs			Puffasztott rizs, Körte			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Nutribella kókuszos keksz db, Körte			Alpro (szója)puding, Abonett, darab		
		Energia: 130,78 Kcal / 546,66 Kj			Energia: 91,29 Kcal / 381,59 Kj			Energia: 231,81 Kcal / 968,97 Kj			Energia: 147,99 Kcal / 618,60 Kj			Energia: 137,08 Kcal / 572,99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,08 g	9,23 g	2,73 g	1,03 g	0,35 g	0,01 g	6,55 g	11,18 g	3,31 g	1,64 g	5,16 g	2,42 g	5,10 g	1,90 g	0,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9,86 g	0,00 g	0,45 g	20,98 g	0,00 g	0,01 g	25,38 g	0,00 g	1,15 g	22,90 g	4,02 g	0,03 g	22,14 g	0,53 g	1,25 g		
(10)						1,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			1,6				





Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

