



Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Kakaó 4-6 TFM, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta			Zöldtea 4-6, Tavaszai felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Rizsital, kókuszital, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 4-6, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Csipketea 4-6, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 KJ			Energia: 298,12 Kcal / 1 246,14 KJ			Energia: 250,65 Kcal / 1 047,72 KJ			Energia: 296,25 Kcal / 1 238,33 KJ			Energia: 271,55 Kcal / 1 135,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,82 g	10,35 g	2,84 g	9,62 g	12,80 g	3,01 g	2,56 g	5,83 g	2,00 g	7,18 g	13,70 g	4,24 g	8,01 g	11,66 g	3,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,75 g	14,99 g	1,47 g	35,82 g	6,99 g	1,43 g	46,14 g	7,99 g	0,70 g	35,04 g	6,99 g	1,52 g	32,64 g	6,99 g	1,57 g		
1,(12)			1,(6),(7)						1,(6),(7)			1				
Ebéd	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Tárkonyos cs.raguleves 4-6 TFM, Szilvás gombóc 4-6 TFM, Körte			Karlábéleves 4-6 TFM, Sertéssült 4-6 TFM, Burgonya, petrezselymes 4-6 TF, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 4-6 TFM, Rántott hal 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM, Csemege uborka			Vagdalt, egybensült 4-6 TFM, Zöldbabfőzelék 4-6 TFM, Félbarna kenyér, Alma			Zabgaluska leves 4-6 TFM, Frankfurti tokány 4-6 TFM, Tészta köret TFM 4-6, Banán		
		Energia: 465,84 Kcal / 1 947,21 KJ			Energia: 527,65 Kcal / 2 205,58 KJ			Energia: 471,26 Kcal / 1 969,87 KJ			Energia: 575,38 Kcal / 2 405,09 KJ			Energia: 547,88 Kcal / 2 290,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,41 g	9,69 g	1,03 g	26,23 g	16,69 g	3,48 g	27,27 g	6,48 g	1,33 g	24,05 g	20,97 g	5,39 g	22,19 g	18,12 g	3,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,57 g	9,99 g	1,99 g	66,38 g	6,39 g	4,58 g	75,04 g	0,60 g	5,51 g	71,27 g	1,20 g	2,87 g	72,96 g	0,00 g	2,77 g		
1,9			1,3			1,3,4,9,10			1,3			1,3,9				
Uzsonna	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Főtt tojás 4-6, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Sárgarépás margarin 4-6 TFM, Korpás kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Körte			Liga margarin tejmentes, Zsemle		
		Energia: 213,92 Kcal / 894,19 KJ			Energia: 219,96 Kcal / 919,43 KJ			Energia: 219,27 Kcal / 916,55 KJ			Energia: 91,09 Kcal / 380,76 KJ			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,97 g	7,99 g	2,13 g	6,34 g	8,79 g	2,40 g	5,30 g	7,51 g	1,97 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	4,72 g	7,35 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,68 g	0,00 g	1,12 g	28,61 g	0,00 g	0,93 g	31,61 g	0,00 g	0,85 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	28,54 g	0,00 g	0,89 g		
1,(6),(7)			1,3			1,(6)						1				





Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

