



Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Citromos tea 4-6, Főtt tojás 4-6, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcsstea 4-6, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Kakaó 4-6 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 4-6, Kenőmájas diétás, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 11-14, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)		
		Energia: 241,73 Kcal / 1 010,43 KJ			Energia: 280,46 Kcal / 1 172,32 KJ			Energia: 325,76 Kcal / 1 361,68 KJ			Energia: 260,75 Kcal / 1 089,94 KJ			Energia: 292,98 Kcal / 1 224,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,23 g	8,87 g	2,33 g	7,48 g	11,25 g	3,39 g	6,18 g	10,12 g	2,78 g	10,69 g	8,42 g	2,53 g	7,64 g	9,82 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,43 g	6,99 g	0,73 g	36,96 g	6,99 g	1,36 g	51,74 g	14,99 g	0,90 g	35,19 g	6,99 g	1,55 g	43,10 g	9,99 g	1,66 g		
1,3,(6)			1			1			1			1,(10)				
Ebéd	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Sertésraguleves 4-6 TFM, Grízes tészta, ízzel 4-6 TFM, Alma			Sertéssült 4-6, Paradicsomos káposzta 4-6, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 4-6 TFM, Budapest ragu 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM, Alma			Csontleves t.val 4-6 TFM, Főtt sertéshús 4-6 TFM, Meggymártás 4-6 TFM, Piritott dara 4-6 TFM			Brokkolikrémleves 4-6 TFM, Tarhonyáshús 4-6 TFM, Céklasaláta 4-6 TFM		
		Energia: 568,42 Kcal / 2 376,00 KJ			Energia: 621,97 Kcal / 2 599,83 KJ			Energia: 564,89 Kcal / 2 361,24 KJ			Energia: 538,22 Kcal / 2 249,76 KJ			Energia: 488,93 Kcal / 2 043,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,75 g	11,27 g	2,14 g	28,07 g	15,30 g	3,28 g	30,11 g	16,94 g	3,39 g	24,92 g	12,22 g	3,73 g	25,27 g	15,80 g	5,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,83 g	12,46 g	2,16 g	90,81 g	14,99 g	3,20 g	73,85 g	0,00 g	2,89 g	80,85 g	20,98 g	2,61 g	67,17 g	7,99 g	2,98 g		
1,3,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9			1,3,7				
Uzsonna	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Nutribella kókuszos keksz db, Gyümölcslé 100% 0,2l-es			Alpro (szója)puding			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Liga margarin tejmentes, Zsemle			Nutribella, sárgabarackos db, Alma		
		Energia: 214,22 Kcal / 895,44 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 122,08 Kcal / 510,29 KJ			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1,38 g	4,86 g	2,42 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	4,72 g	7,35 g	2,03 g	1,70 g	5,27 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,90 g	4,02 g	0,03 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	28,54 g	0,00 g	0,89 g	20,82 g	4,64 g	0,03 g		
1,(5),(6),(8),(11)			6						1			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

