

Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Sertésmájkrém db, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Karamell 7-10, Rozskenyér, Jégcsapretek kg, Margarin Light			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Magvas kenyér		
		Energia: 301,66 Kcal / 1 260,94 Kj			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 Kj			Energia: 288,61 Kcal / 1 206,39 Kj			Energia: 317,88 Kcal / 1 328,74 Kj			Energia: 256,92 Kcal / 1 073,93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,92 g	8,75 g	4,10 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	11,32 g	7,99 g	2,48 g	12,11 g	6,03 g	2,37 g	15,31 g	6,30 g	0,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,59 g	8,99 g	1,42 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	41,68 g	8,99 g	1,81 g	52,81 g	8,99 g	1,12 g	44,13 g	8,99 g	2,01 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 11-14, Sertésmájkrém db, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Karamell 11-14, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Magvas kenyér		
		Energia: 305,98 Kcal / 1 279,00 Kj			Energia: 330,13 Kcal / 1 379,94 Kj			Energia: 320,47 Kcal / 1 339,56 Kj			Energia: 349,44 Kcal / 1 460,66 Kj			Energia: 294,01 Kcal / 1 228,96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,92 g		8,75 g	4,10 g	10,97 g	9,20 g	2,92 g	12,50 g	8,17 g	2,50 g	13,03 g	6,13 g	2,39 g	16,75 g	6,87 g	0,83 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,65 g	9,99 g	1,42 g	49,53 g	9,99 g	1,70 g	47,88 g	9,99 g	2,01 g	59,44 g	9,99 g	1,24 g	50,64 g	9,99 g	2,20 g		
1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojás leves 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10, Alma			Párolt sertésszelet 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10			Paradicsomleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt barna rizs 7-10, Párolt zöldböjt 7-10			Paprikás burgonya 7-10, Félbarna kenyér, Csemege uborka			Zöldbableves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Narancs		
		Energia: 564,91 Kcal / 2 361,32 Kj			Energia: 667,35 Kcal / 2 789,52 Kj			Energia: 621,45 Kcal / 2 597,66 Kj			Energia: 607,43 Kcal / 2 539,06 Kj			Energia: 719,89 Kcal / 3 009,14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,64 g	28,41 g	8,27 g	38,46 g	25,77 g	6,36 g	21,42 g	15,61 g	2,04 g	21,37 g	20,81 g	6,24 g	29,70 g	30,38 g	9,94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,47 g	0,01 g	1,70 g	69,00 g	11,29 g	3,35 g	97,88 g	15,11 g	4,60 g	82,06 g	0,00 g	6,37 g	79,77 g	0,21 g	3,97 g		
1,3,7			1,3,7			1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,10			1,7,(3),(6),(12)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)																





Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojás leves 11-14, Rakott kelkáposzta 11-14, Alma			Párolt sertésszelet 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14			Paradicsomleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt barna rizs 11-14, Párolt zöldkötet 11-14			Paprikás burgonya 11-14, Félbarna kenyér, Csemege uborka			Zöldbableves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Narancs		
		Energia: 641,85 Kcal / 2 682,93 KJ			Energia: 731,54 Kcal / 3 057,84 KJ			Energia: 788,25 Kcal / 3 294,89 KJ			Energia: 687,31 Kcal / 2 872,96 KJ			Energia: 847,24 Kcal / 3 541,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,02 g	32,13 g	9,56 g	43,39 g	26,80 g	6,65 g	25,51 g	17,38 g	2,28 g	24,25 g	23,90 g	7,15 g	36,15 g	36,13 g	12,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,87 g	0,01 g	1,93 g	77,66 g	12,19 g	3,96 g	131,32 g	18,10 g	5,45 g	92,02 g	0,00 g	7,79 g	91,81 g	0,21 g	4,56 g		
1,3,7			1,3,7			1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,10			1,7,(3),(6),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sonkakrém házi 7-10, Magvas kenyér			Van.túrókrém 7-10, Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Banán			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 292,62 Kcal / 1 223,15 KJ			Energia: 227,24 Kcal / 949,86 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			Energia: 294,98 Kcal / 1 233,02 KJ			Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,18 g	11,85 g	2,39 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g	6,35 g	5,77 g	3,12 g	1,98 g	3,98 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,97 g	0,00 g	1,51 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g	53,60 g	19,48 g	0,18 g	22,90 g	5,00 g	0,11 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sonkakrém házi 11-14, Magvas kenyér			Van.túrókrém 11-14, Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Banán			Müzliszelet, Alma			
	Energia: 365,18 Kcal / 1 526,45 KJ			Energia: 269,11 Kcal / 1 124,88 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			Energia: 294,98 Kcal / 1 233,02 KJ			Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15,76 g	16,28 g	3,46 g	14,26 g	4,29 g	2,17 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g	6,35 g	5,77 g	3,12 g	2,10 g	4,10 g	1,50 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,49 g	0,00 g	1,81 g	43,04 g	4,60 g	1,42 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g	53,60 g	19,48 g	0,18 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

