

Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kakaó 7-10, Sajtkrém, szezámos 7-10, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Tej (friss)1,5%, Méz, Félbarna kenyér			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 408,50 Kcal / 1 707,53 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ			Energia: 317,67 Kcal / 1 327,86 KJ			Energia: 214,62 Kcal / 897,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,96 g	14,62 g	6,71 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	12,76 g	3,60 g	1,81 g	12,21 g	3,39 g	0,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52,78 g	9,26 g	1,72 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	58,18 g	16,20 g	1,47 g	42,68 g	8,99 g	1,54 g	
	1,7,11			1,7,(3),(6),(10)			1,7			1,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kakaó 11-14, Sajtkrém, szezámos 11-14, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Tej (friss)1,5%, Méz, Félbarna kenyér			Zöldtea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 465,38 Kcal / 1 945,29 KJ			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 359,89 Kcal / 1 504,34 KJ			Energia: 267,40 Kcal / 1 117,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
18,84 g		15,59 g	7,21 g	12,30 g	8,60 g	4,21 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	13,76 g	3,70 g	1,84 g	13,17 g	5,93 g	1,58 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
61,89 g	10,26 g	2,00 g	48,24 g	10,41 g	2,12 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	67,46 g	20,25 g	1,67 g	49,06 g	9,99 g	1,80 g		
1,7,11			1,7,(3),(6),(10)			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zabgaluska leves 7-10, Székelykáposzta 7-10, Rozskenyér, Banán			Karfiolleves 7-10, Sertéspörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka, Diós beigli 7-10			Zellerkrémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Sült krinolin 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Rozskenyér, Narancs			Fokhagymakrémleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Banán		
		Energia: 643,97 Kcal / 2 691,79 KJ			Energia: 1 061,30 Kcal / 4 436,23 KJ			Energia: 800,10 Kcal / 3 344,42 KJ			Energia: 773,56 Kcal / 3 233,48 KJ			Energia: 740,10 Kcal / 3 093,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,25 g	21,89 g	5,34 g	39,10 g	55,97 g	12,55 g	35,55 g	35,00 g	7,02 g	34,67 g	26,49 g	6,93 g	27,23 g	23,58 g	6,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,39 g	0,00 g	4,02 g	99,19 g	12,00 g	6,35 g	83,32 g	0,10 g	6,32 g	96,58 g	0,01 g	4,03 g	103,41 g	0,01 g	4,91 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,8,10			1,3,6,7,9,(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,6,7,9,10,(12)				





Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zabgaluska leves 11-14, Székelykáposzta 11-14, Rozskenyér, Banán			Karfiolleves 11-14, Sertéspörkölt 11-14, Tészta köret 11-14, Csemege uborka, Diós beigli 11-14			Zellerkrémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Burgonya, petrezselymes 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Sült krinolin 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Rozskenyér, Narancs			Fokhagymakrémleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Párolt rizs 11-14, Banán		
		Energia: 704,59 Kcal / 2 945,19 KJ			Energia: 1 064,97 Kcal / 4 451,57 KJ			Energia: 895,87 Kcal / 3 744,74 KJ			Energia: 662,23 Kcal / 2 768,12 KJ			Energia: 854,18 Kcal / 3 570,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,31 g	22,78 g	5,95 g	42,86 g	51,60 g	12,28 g	39,58 g	39,33 g	7,90 g	29,17 g	11,18 g	1,65 g	31,14 g	26,50 g	8,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,29 g	0,00 g	4,73 g	106,19 g	12,00 g	6,64 g	93,19 g	0,12 g	6,90 g	108,68 g	0,01 g	2,47 g	121,19 g	0,01 g	5,93 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,8,10			1,3,6,7,9,(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,6,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Piskótászelet, Alma			Müzliszelet, Alma			Medvesajt, natúr, Kifli korpás			Natúr joghurt db, Alma			Balaton szelet, Alma		
		Energia: 125,75 Kcal / 525,64 KJ			Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ			Energia: 163,04 Kcal / 681,51 KJ			Energia: 144,02 Kcal / 602,00 KJ			Energia: 193,98 Kcal / 810,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,33 g	4,37 g	1,84 g	2,10 g	4,10 g	1,50 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	8,36 g	3,11 g	1,58 g	2,40 g	9,03 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,16 g	7,49 g	0,03 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	18,96 g	0,00 g	0,27 g	25,11 g	9,40 g	0,07 g	
	1,3,(6),(7),(8)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7			7			1,7,(3),(5),(6),(12)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Piskótászelet, Alma			Müzliszelet, Alma			Medvesajt, natúr, Kifli korpás			Natúr joghurt db, Alma			Balaton szelet, Alma		
		Energia: 136,18 Kcal / 569,23 KJ			Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ			Energia: 163,04 Kcal / 681,51 KJ			Energia: 144,02 Kcal / 602,00 KJ			Energia: 204,41 Kcal / 854,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2,45 g		4,49 g	1,84 g	2,10 g	4,10 g	1,50 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	8,36 g	3,11 g	1,58 g	2,52 g	9,15 g	3,39 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24,26 g	7,49 g	0,04 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	18,96 g	0,00 g	0,27 g	27,21 g	9,40 g	0,08 g		
1,3,(6),(7),(8)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7			7			1,7,(3),(5),(6),(12)				





Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

