

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcsstea 7-10, Tepertőkrém, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 256,81 Kcal / 1 073,47 KJ			Energia: 366,46 Kcal / 1 531,80 KJ			Energia: 488,06 Kcal / 2 040,09 KJ			Energia: 291,63 Kcal / 1 219,01 KJ			Energia: 332,10 Kcal / 1 388,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,05 g	4,35 g	1,07 g	8,78 g	17,36 g	6,32 g	15,70 g	9,50 g	4,53 g	12,74 g	3,60 g	1,81 g	15,87 g	10,50 g	2,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,37 g	8,99 g	1,98 g	41,78 g	8,99 g	1,40 g	84,60 g	30,00 g	1,37 g	51,66 g	8,15 g	1,48 g	43,25 g	8,99 g	1,81 g	
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			7			1,7,(12)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Pulykamellsonka, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcsstea 11-14, Tepertőkrém, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea 11-14, Gépsonka, Margarin Light, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 288,93 Kcal / 1 207,73 KJ			Energia: 439,76 Kcal / 1 838,20 KJ			Energia: 488,06 Kcal / 2 040,09 KJ			Energia: 330,62 Kcal / 1 381,99 KJ			Energia: 348,38 Kcal / 1 456,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
13,24 g		4,53 g	1,10 g	10,49 g	21,65 g	7,89 g	15,70 g	9,50 g	4,52 g	13,74 g	3,70 g	1,84 g	17,42 g	8,63 g	1,42 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,67 g	9,99 g	2,17 g	48,34 g	9,99 g	1,65 g	84,60 g	30,00 g	1,36 g	60,11 g	10,86 g	1,68 g	50,01 g	9,99 g	1,86 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			7			1,7,(12)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sertésraguleves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Narancs			Daragaluska leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Párolt bulgur 7-10, Mandarin			Brokkolikrémleves 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10, Párolt rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Palócleves 7-10, Mákos nudli 7-10, Alma		
		Energia: 635,37 Kcal / 2 655,85 KJ			Energia: 651,37 Kcal / 2 722,73 KJ			Energia: 600,09 Kcal / 2 508,38 KJ			Energia: 653,30 Kcal / 2 730,79 KJ			Energia: 759,34 Kcal / 3 174,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,24 g	16,41 g	3,02 g	25,96 g	26,16 g	7,32 g	33,22 g	18,15 g	2,91 g	29,89 g	25,19 g	5,82 g	29,07 g	21,84 g	5,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,34 g	0,01 g	4,55 g	75,32 g	0,00 g	4,12 g	78,78 g	0,04 g	3,20 g	75,99 g	0,13 g	4,76 g	108,32 g	15,00 g	1,34 g		





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,9,10			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sertésraguleves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka			Sült virsli 11-14, Finomfőzelék 11-14, Rozskenyér, Narancs			Daragaluska leves 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Párolt bulgur 11-14, Mandarin			Brokkolikrémleves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14, Párolt rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Palócleves 11-14, Mákos nudli 11-14, Alma		
		Energia: 713,73 Kcal / 2 983,39 KJ			Energia: 757,42 Kcal / 3 166,02 KJ			Energia: 701,01 Kcal / 2 930,22 KJ			Energia: 737,04 Kcal / 3 080,83 KJ			Energia: 877,13 Kcal / 3 666,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,39 g	18,77 g	3,52 g	30,51 g	30,84 g	8,92 g	39,71 g	19,65 g	3,24 g	33,77 g	27,91 g	6,48 g	34,00 g	24,10 g	6,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102,36 g	0,01 g	5,97 g	86,21 g	0,00 g	5,02 g	94,44 g	0,04 g	3,86 g	86,83 g	0,16 g	6,14 g	127,26 g	19,99 g	2,01 g		
		1,3,9,10			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tonhalkrém 7-10, Korpás kenyér			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 7-10, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 257,47 Kcal / 1 076,22 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 KJ			Energia: 198,89 Kcal / 831,36 KJ			Energia: 212,17 Kcal / 886,87 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,83 g	9,84 g	2,55 g	1,70 g	5,27 g	2,36 g	5,51 g	5,42 g	1,39 g	9,73 g	3,82 g	1,87 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,38 g	0,00 g	1,11 g	20,82 g	4,64 g	0,03 g	31,06 g	0,00 g	0,98 g	33,71 g	0,00 g	0,71 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
		1,4,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7,(6)					
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tonhalkrém 11-14, Korpás kenyér			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 11-14, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 225,02 Kcal / 940,58 KJ			Energia: 244,98 Kcal / 1 024,02 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
13,11 g		14,01 g	3,66 g	1,82 g	5,39 g	2,36 g	6,46 g	5,51 g	1,40 g	10,95 g	4,38 g	2,14 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35,46 g	0,00 g	1,36 g	22,92 g	4,64 g	0,04 g	36,29 g	0,00 g	1,11 g	39,28 g	0,00 g	0,83 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
		1,4,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7,(6)					





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

