

Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Forró csoki 7-10, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Gyümölcstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ			Energia: 417,15 Kcal / 1 743,69 KJ			Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ			Energia: 341,30 Kcal / 1 426,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,53 g	4,04 g	1,17 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	18,50 g	14,74 g	7,43 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	8,89 g	11,18 g	1,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,46 g	8,99 g	2,19 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	52,14 g	4,20 g	0,92 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	49,93 g	8,99 g	0,84 g	
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Csipketea 11-14, Pulykamellsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Forró csoki 11-14, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Gyümölcstea 11-14, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 285,43 Kcal / 1 193,10 KJ			Energia: 330,13 Kcal / 1 379,94 KJ			Energia: 457,46 Kcal / 1 912,18 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 372,35 Kcal / 1 556,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
12,53 g		4,04 g	1,17 g	10,97 g	9,20 g	2,92 g	19,68 g	15,79 g	7,86 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	9,86 g	11,29 g	1,60 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,52 g	9,99 g	2,19 g	49,53 g	9,99 g	1,70 g	58,63 g	4,90 g	1,02 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	56,32 g	9,99 g	0,96 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Májgaluska leves 7-10, Mákos metélt 7-10, Alma			Sült krinolin 7-10, Lencsefőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Mandarin			Karfiolleves 7-10, Hal Molnárné módra 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10			Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér, Banán			Csirkepörkölt mellből 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Túrókocka 7-10, Alma		
		Energia: 697,60 Kcal / 2 915,97 KJ			Energia: 768,42 Kcal / 3 212,00 KJ			Energia: 571,93 Kcal / 2 390,67 KJ			Energia: 861,31 Kcal / 3 600,28 KJ			Energia: 697,36 Kcal / 2 914,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,54 g	21,02 g	4,59 g	35,20 g	27,94 g	8,13 g	9,59 g	28,48 g	4,50 g	26,77 g	24,16 g	6,40 g	41,53 g	19,64 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,20 g	19,83 g	3,86 g	92,42 g	1,00 g	4,63 g	68,61 g	1,81 g	2,75 g	131,53 g	17,98 g	2,10 g	86,89 g	17,39 g	4,22 g		
1,3,6,9,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,9,(6),(7)			1,3,7				





Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Májgaluska leves 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma	Sült krinolin 11-14, Lencsefőzelék 11-14, Félbarna kenyér, Mandarin	Karfiolleves 11-14, Hal Molnárné módra 11-14, Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14	Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér, Banán	Csirkepörkölt mellből 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Túrókocka 11-14, Alma
		Energia: 807,03 Kcal / 3 373,39 KJ	Energia: 856,86 Kcal / 3 581,67 KJ	Energia: 661,94 Kcal / 2 766,91 KJ	Energia: 947,28 Kcal / 3 959,63 KJ	Energia: 761,98 Kcal / 3 185,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,62 g 25,00 g 5,41 g	40,09 g 30,18 g 8,85 g	10,92 g 33,80 g 5,43 g	30,19 g 26,80 g 7,29 g	46,91 g 22,07 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114,42 g 23,21 g 5,59 g	104,49 g 2,00 g 5,39 g	77,68 g 2,01 g 3,17 g	143,38 g 19,98 g 2,44 g	92,05 g 17,39 g 4,58 g		
1,3,6,9,(12)	1,7,10,(6),(12)	1,3,7,10,(12)	1,3,9,(6),(7)	1,3,7		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tojáskrém 7-10, Korpás kenyér, Póréhagyma kg	Rizsszelet,csokis, Alma	Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Kefír poharas, Alma	Madár tej dobozos 0,2l, Kifli
		Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ	Energia: 105,35 Kcal / 440,36 KJ	Energia: 224,70 Kcal / 939,25 KJ	Energia: 107,86 Kcal / 450,85 KJ	Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,79 g 3,80 g 0,88 g	1,23 g 0,65 g 0,01 g	9,05 g 5,92 g 0,67 g	7,28 g 0,68 g 0,11 g	8,88 g 1,14 g 0,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,86 g 0,00 g 1,14 g	19,48 g 0,00 g 0,02 g	33,54 g 0,00 g 1,33 g	17,60 g 0,00 g 0,61 g	34,20 g 12,20 g 0,44 g		
1,3,10,(6),(7),(12)	6,7	1,(7)	7	1,7		
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tojáskrém 11-14, Korpás kenyér, Póréhagyma kg	Rizsszelet,csokis, Alma	Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Kefír poharas, Alma	Madár tej dobozos 0,2l, Kifli
		Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ	Energia: 105,35 Kcal / 440,36 KJ	Energia: 225,88 Kcal / 944,18 KJ	Energia: 107,86 Kcal / 450,85 KJ	Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,79 g 3,80 g 0,88 g	1,23 g 0,65 g 0,01 g	9,15 g 5,93 g 0,67 g	7,28 g 0,68 g 0,11 g	8,88 g 1,14 g 0,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,86 g 0,00 g 1,24 g	19,48 g 0,00 g 0,02 g	33,71 g 0,00 g 1,34 g	17,60 g 0,00 g 0,61 g	34,20 g 12,20 g 0,44 g		
1,3,10,(6),(7),(12)	6,7	1,(7)	7	1,7		





Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

