

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcs tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Karamell 7-10, Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10			Tejeskávé 7-10, Sajtos rúd			Csipketea 7-10, Kenőmájás, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 294,29 Kcal / 1 230,13 KJ			Energia: 357,90 Kcal / 1 496,02 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 374,64 Kcal / 1 566,00 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,27 g	8,87 g	2,96 g	15,85 g	8,92 g	2,30 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g	12,04 g	17,45 g	8,68 g	10,08 g	8,89 g	3,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,96 g	8,99 g	1,91 g	53,13 g	8,99 g	1,60 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	42,18 g	11,99 g	0,71 g	42,56 g	8,99 g	1,55 g	
	1,7,(6)			1,7			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcs tea 11-14, Sajtos párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Karamell 11-14, Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14			Tejeskávé 11-14, Sajtos rúd			Csipketea 11-14, Kenőmájás, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 326,25 Kcal / 1 363,73 KJ			Energia: 396,04 Kcal / 1 655,45 KJ			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ			Energia: 391,32 Kcal / 1 635,72 KJ			Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
11,37 g		9,00 g	2,99 g	17,39 g	9,50 g	2,30 g	12,30 g	8,60 g	4,21 g	13,75 g	18,20 g	9,09 g	11,00 g	8,99 g	3,89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,52 g	9,99 g	2,11 g	59,78 g	9,99 g	1,80 g	48,24 g	10,41 g	2,12 g	42,93 g	9,99 g	0,78 g	49,25 g	9,99 g	1,67 g		
1,7,(6)			1,7			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Burgonyaleves magyaros 7-10, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Karáléleves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonyapüré 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Narancs			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Rozskenyér, Banán			Vajgaluska leves 7-10, Temesvári pulykaragu 7-10, Tészta köret 7-10, Narancs		
		Energia: 639,22 Kcal / 2 671,94 KJ			Energia: 633,82 Kcal / 2 649,37 KJ			Energia: 718,95 Kcal / 3 005,21 KJ			Energia: 744,32 Kcal / 3 111,26 KJ			Energia: 669,64 Kcal / 2 799,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,52 g	18,04 g	4,26 g	34,28 g	21,54 g	5,62 g	33,15 g	15,44 g	1,80 g	27,54 g	28,95 g	6,20 g	33,44 g	23,92 g	5,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,36 g	0,01 g	4,38 g	73,79 g	7,99 g	5,79 g	109,96 g	15,00 g	3,53 g	91,05 g	0,01 g	2,99 g	85,04 g	0,01 g	3,83 g		
1,7,9,(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9			1,7,(6)			1,3,7				





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Burgonyaleves magyaros 11-14, Rakott sav. k. gerlis 11-14, Banán			Karlábéleves 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonyapüré 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Narancs			Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Rozskenyér, Banán			Vajgaluska leves 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14, Tészta köret 11-14, Narancs		
		Energia: 736,24 Kcal / 3 077,48 KJ			Energia: 709,77 Kcal / 2 966,84 KJ			Energia: 805,15 Kcal / 3 365,53 KJ			Energia: 742,34 Kcal / 3 102,98 KJ			Energia: 740,51 Kcal / 3 095,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,18 g	20,07 g	4,83 g	37,62 g	25,15 g	6,41 g	37,23 g	16,61 g	1,95 g	30,81 g	24,38 g	5,91 g	40,18 g	25,04 g	5,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,29 g	0,01 g	4,73 g	81,10 g	9,59 g	6,89 g	124,69 g	17,99 g	3,92 g	97,43 g	0,01 g	3,34 g	95,30 g	0,01 g	4,21 g		
1,7,9,(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9			1,7,(6)			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli korpás			Van.túrókrém 7-10, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér			Túró Rudi, Mandarin			Bombi, Alma		
		Energia: 271,81 Kcal / 1 136,17 KJ			Energia: 230,25 Kcal / 962,45 KJ			Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ			Energia: 178,26 Kcal / 745,13 KJ			Energia: 212,75 Kcal / 889,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,06 g	6,27 g	3,18 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	5,32 g	2,97 g	0,73 g	3,82 g	6,48 g	3,25 g	3,18 g	4,08 g	3,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,98 g	19,48 g	0,55 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	24,74 g	11,92 g	0,02 g	39,00 g	13,50 g	0,01 g		
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)							
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli korpás			Van.túrókrém 11-14, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér			Túró Rudi, Mandarin			Bombi, Alma		
		Energia: 271,81 Kcal / 1 136,17 KJ			Energia: 272,63 Kcal / 1 139,59 KJ			Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ			Energia: 192,33 Kcal / 803,94 KJ			Energia: 223,18 Kcal / 932,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,06 g	6,27 g	3,18 g	14,26 g	4,29 g	2,17 g	6,20 g	3,05 g	0,74 g	4,03 g	6,57 g	3,25 g	3,30 g	4,20 g	3,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,98 g	19,48 g	0,55 g	43,04 g	4,60 g	1,42 g	37,04 g	0,00 g	1,02 g	27,68 g	11,92 g	0,02 g	41,10 g	13,50 g	0,02 g		
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)							





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

