

Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Kalács kakaós 500g			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Zabkása 7-10			Citromos tea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 371,23 Kcal / 1 551,74 KJ			Energia: 402,49 Kcal / 1 682,41 KJ			Energia: 323,41 Kcal / 1 351,85 KJ			Energia: 328,42 Kcal / 1 372,80 KJ			Energia: 277,48 Kcal / 1 159,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,81 g	13,85 g	4,14 g	13,89 g	16,31 g	6,13 g	8,31 g	13,68 g	4,26 g	18,25 g	8,50 g	4,26 g	7,50 g	9,07 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46,63 g	8,99 g	1,68 g	49,55 g	4,20 g	1,00 g	40,76 g	8,99 g	1,66 g	44,08 g	9,99 g	0,67 g	40,30 g	8,99 g	1,21 g	
	1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Kalács kakaós 500g			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Zabkása 11-14, Zöldtea 11-14			Citromos tea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 359,36 Kcal / 1 502,12 KJ			Energia: 442,80 Kcal / 1 850,90 KJ			Energia: 354,12 Kcal / 1 480,22 KJ			Energia: 462,52 Kcal / 1 933,33 KJ			Energia: 308,16 Kcal / 1 288,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,16 g		13,58 g	4,15 g	15,07 g	17,36 g	6,56 g	9,27 g	13,77 g	4,28 g	25,90 g	12,18 g	6,01 g	8,58 g	9,24 g	4,01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,80 g	9,99 g	1,69 g	56,04 g	4,90 g	1,10 g	47,15 g	9,99 g	1,78 g	61,37 g	11,67 g	0,95 g	46,33 g	9,99 g	1,40 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Daragaluska leves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Tartármártás 7-10, Rizibizi 7-10			Tojás leves 7-10, Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10			Gyümölcsleves 7-10, Reszelt sertésmáj 7-10, Párolt bulgur 7-10, Kovászos uborka			Lebbencsleves 7-10, Székelykáposzta 7-10, Magvas kenyér			Karfiolleves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonyapüré 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 672,17 Kcal / 2 809,67 KJ			Energia: 566,67 Kcal / 2 368,68 KJ			Energia: 624,50 Kcal / 2 610,41 KJ			Energia: 651,32 Kcal / 2 722,52 KJ			Energia: 650,42 Kcal / 2 718,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,27 g	35,65 g	5,45 g	22,24 g	29,04 g	7,64 g	27,86 g	14,82 g	4,27 g	31,17 g	28,00 g	6,47 g	34,88 g	22,50 g	5,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,57 g	1,84 g	3,03 g	53,02 g	0,01 g	4,85 g	97,92 g	24,98 g	5,50 g	67,61 g	0,01 g	5,91 g	75,13 g	8,00 g	5,43 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(12)			1,3,7			1,7			1,3,7,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)				





Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Daragaluska leves 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Tartármártás 11-14, Rizi-bizi 11-14			Tojás leves 11-14, Főtt virsli 11-14, Parajfőzelék 11-14, Főtt burgonya 11-14			Gyümölcsleves 11-14, Reszelt sertésmáj 11-14, Párolt bulgur 11-14, Kovászos uborka			Lebbencsleves 11-14, Székelykáposzta 11-14, Magvas kenyér			Karfiollevés 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonyapüré 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 805,34 Kcal / 3 366,32 KJ			Energia: 655,36 Kcal / 2 739,40 KJ			Energia: 704,66 Kcal / 2 945,48 KJ			Energia: 744,21 Kcal / 3 110,80 KJ			Energia: 727,16 Kcal / 3 039,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,20 g	42,53 g	6,56 g	26,67 g	34,50 g	9,42 g	31,62 g	17,04 g	4,97 g	36,48 g	29,84 g	7,28 g	38,65 g	26,54 g	6,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,28 g	2,04 g	3,83 g	58,33 g	0,01 g	5,73 g	109,54 g	24,98 g	5,92 g	81,21 g	0,01 g	6,53 g	81,32 g	8,00 g	6,43 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(12)			1,3,7			1,7			1,3,7,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Alma, Keksz, detki mese			Snidlinges túrókrém 7-10, Rozskenyér, Zöldpaprika			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli			Ropi, Narancs			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 225,85 Kcal / 944,05 KJ			Energia: 220,01 Kcal / 919,64 KJ			Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ			Energia: 118,69 Kcal / 496,12 KJ			Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,06 g	8,99 g	2,22 g	10,21 g	3,94 g	1,87 g	6,67 g	5,79 g	3,17 g	2,66 g	0,34 g	0,00 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
31,52 g	9,22 g	0,12 g	34,91 g	0,00 g	0,71 g	35,96 g	19,48 g	0,32 g	25,20 g	0,00 g	0,91 g	22,90 g	5,00 g	0,11 g		
1,(3),(5),(6),(7)			1,7,(6)			1,7			1,6,7,(12)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Alma, Keksz, detki mese			Snidlinges túrókrém 11-14, Rozskenyér, Zöldpaprika			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli			Ropi, Narancs			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 236,28 Kcal / 987,65 KJ			Energia: 226,71 Kcal / 947,65 KJ			Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ			Energia: 131,11 Kcal / 548,04 KJ			Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,18 g	9,11 g	2,22 g	10,62 g	4,41 g	2,13 g	6,67 g	5,79 g	3,17 g	2,84 g	0,40 g	0,00 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
33,62 g	9,22 g	0,13 g	35,12 g	0,00 g	0,71 g	35,96 g	19,48 g	0,32 g	27,75 g	0,00 g	0,91 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g		
1,(3),(5),(6),(7)			1,7,(6)			1,7			1,6,7,(12)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

