

Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Zöldtea 4-6, Párizsi, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Citromos tea 4-6, Soproni felvágott, Margarin Light, Barna kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Barna kenyér			Gyümölcsstea 4-6, Vajkrém 100g, natur, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 251,42 Kcal / 1 050,94 KJ			Energia: 310,29 Kcal / 1 297,01 KJ			Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 KJ			Energia: 271,96 Kcal / 1 136,79 KJ			Energia: 170,45 Kcal / 712,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,13 g	8,41 g	2,78 g	11,92 g	10,48 g	3,59 g	11,14 g	18,25 g	6,40 g	11,13 g	3,40 g	1,63 g	5,94 g	1,30 g	0,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,86 g	6,99 g	1,41 g	40,99 g	0,00 g	1,07 g	32,73 g	6,99 g	2,81 g	48,80 g	10,86 g	0,86 g	32,87 g	6,99 g	1,01 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6),(12)			1,7				
Ebéd	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Májgaluska leves 4-6, Krumplis tészta, Csemege uborka			Főtt virsli 4-6, Parajfőzelék 4-6, Főtt burgonya 4-6			Paradicsomleves 4-6, Panírozott halrudak 4-6, Rizi-bizi 4-6, Tartármártás 4-6			Zöldségleves 4-6, Lecsós pulyka 4-6, Párolt bulgur 4-6, Céklasaláta, csemege szeletelt			Babgulyás 4-6, Sajtos pogácsa 4-6		
		Energia: 479,71 Kcal / 2 005,19 KJ			Energia: 473,27 Kcal / 1 978,27 KJ			Energia: 466,20 Kcal / 1 948,72 KJ			Energia: 398,95 Kcal / 1 667,61 KJ			Energia: 651,00 Kcal / 2 721,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,03 g	10,81 g	2,02 g	18,23 g	17,36 g	5,04 g	20,76 g	18,44 g	2,41 g	21,49 g	7,45 g	1,00 g	31,62 g	26,02 g	7,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,55 g	1,48 g	7,64 g	59,70 g	0,00 g	3,18 g	53,69 g	12,45 g	1,68 g	68,04 g	8,00 g	3,30 g	72,15 g	0,01 g	2,77 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,7			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,9			1,3,7				
Uzsonna	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Piskótaszelet, Banán			Sajtkrém, szezámós 4-6, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Joghurt poharas 200ml, Alma			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Túró Rudi, Alma		
		Energia: 188,97 Kcal / 789,89 KJ			Energia: 212,44 Kcal / 888,00 KJ			Energia: 164,21 Kcal / 686,40 KJ			Energia: 290,57 Kcal / 1 214,58 KJ			Energia: 156,79 Kcal / 655,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,15 g	3,99 g	1,84 g	7,26 g	8,20 g	3,81 g	7,20 g	7,60 g	3,91 g	10,87 g	14,29 g	3,57 g	3,38 g	6,52 g	3,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,96 g	7,49 g	0,08 g	26,53 g	0,10 g	1,18 g	16,20 g	0,00 g	0,61 g	29,45 g	0,00 g	1,61 g	19,98 g	11,92 g	0,03 g		
1,3,(6),(7),(8)			1,7,11			7			1,(6),(7)			7,(1)				





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

