

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Tejeskávé 7-10, Kalács fonott 500g	Gyümölcsstea 7-10, Főtt virsli 7-10, Félbarna kenyér, Ketchup kg, Mustár	Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér	Csipketea 7-10, Trappista sajt, Melegszendvicskrém 290g, Korpás kenyér										
		Energia: 354,70 Kcal / 1 482,65 Kj	Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 Kj	Energia: 410,15 Kcal / 1 714,43 Kj	Energia: 280,79 Kcal / 1 173,70 Kj	Energia: 363,80 Kcal / 1 520,68 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,51 g	16,27 g	5,17 g	13,89 g	9,31 g	4,23 g	16,19 g	15,96 g	5,54 g	12,84 g	3,48 g	1,63 g	15,10 g	14,59 g	7,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,91 g	8,99 g	2,08 g	61,70 g	16,19 g	0,90 g	49,92 g	11,79 g	3,76 g	49,15 g	5,43 g	1,48 g	41,85 g	9,68 g	1,98 g	
	1	1,3,7	1,10,(12)	1,7,(12)	1,7,(3),(6),(10)											
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldtea 11-14, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Tejeskávé 11-14, Kalács fonott 500g	Gyümölcsstea 11-14, Főtt virsli 11-14, Félbarna kenyér, Ketchup kg, Mustár	Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér	Csipketea 11-14, Trappista sajt, Melegszendvicskrém 290g, Korpás kenyér										
		Energia: 385,20 Kcal / 1 610,14 Kj	Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 Kj	Energia: 486,53 Kcal / 2 033,70 Kj	Energia: 307,04 Kcal / 1 283,43 Kj	Energia: 411,66 Kcal / 1 720,74 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,59 g		16,44 g	5,19 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	19,67 g	20,06 g	7,10 g	13,84 g	3,56 g	1,63 g	17,33 g	16,07 g	8,22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,91 g	9,99 g	2,27 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g	56,22 g	12,79 g	4,46 g	54,50 g	5,43 g	1,68 g	48,05 g	10,68 g	2,22 g		
1	1,3,7	1,10,(12)	1,7,(12)	1,7,(3),(6),(10)												
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldbableves 7-10, Sonkás tészta 7-10, Banán	Daragaluska leves 7-10, Sült csirkemell 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10	Meggyleves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Rizi-bizi 7-10, Tartármártás 7-10	Zellerkrémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Céklasaláta 7-10	Lencseleves kolbásszal 7-10, Mákos guba 7-10, Alma										
		Energia: 744,41 Kcal / 3 111,63 Kj	Energia: 502,83 Kcal / 2 101,83 Kj	Energia: 608,35 Kcal / 2 542,90 Kj	Energia: 693,76 Kcal / 2 899,92 Kj	Energia: 816,39 Kcal / 3 412,51 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,67 g	32,07 g	8,01 g	36,02 g	14,37 g	1,84 g	25,37 g	16,81 g	3,84 g	33,04 g	23,34 g	5,36 g	31,56 g	34,19 g	9,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,91 g	0,01 g	5,54 g	56,17 g	0,03 g	4,60 g	87,00 g	23,17 g	1,37 g	86,20 g	7,10 g	6,03 g	88,34 g	24,98 g	3,39 g		
1,3,7	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,4,7,10,(12)	1,3,6,7,9,(12)	1,7,10,(6),(12)												
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldbableves 7-10, Sonkás tészta 7-10, Banán	Daragaluska leves 7-10, Sült csirkemell 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10	Meggyleves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Rizi-bizi 7-10, Tartármártás 7-10	Zellerkrémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Céklasaláta 7-10	Lencseleves kolbásszal 7-10, Mákos guba 7-10, Alma										
		Energia: 744,41 Kcal / 3 111,63 Kj	Energia: 502,83 Kcal / 2 101,83 Kj	Energia: 608,35 Kcal / 2 542,90 Kj	Energia: 693,76 Kcal / 2 899,92 Kj	Energia: 816,39 Kcal / 3 412,51 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,67 g	32,07 g	8,01 g	36,02 g	14,37 g	1,84 g	25,37 g	16,81 g	3,84 g	33,04 g	23,34 g	5,36 g	31,56 g	34,19 g	9,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,91 g	0,01 g	5,54 g	56,17 g	0,03 g	4,60 g	87,00 g	23,17 g	1,37 g	86,20 g	7,10 g	6,03 g	88,34 g	24,98 g	3,39 g		
1,3,7	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,4,7,10,(12)	1,3,6,7,9,(12)	1,7,10,(6),(12)												





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldbableves 11-14, Sonkás tészta 11-14, Banán			Daragaluska leves 11-14, Sült csirkemell 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14			Meggyleves 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Rizi-bizi 11-14, Tartármártás 11-14			Zellerkrémleves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Céklasaláta 11-14			Lencseleves kolbásszal 11-14, Mákos guba 11-14, Alma		
		Energia: 791,81 Kcal / 3 309,77 KJ			Energia: 565,87 Kcal / 2 365,34 KJ			Energia: 707,82 Kcal / 2 958,69 KJ			Energia: 798,60 Kcal / 3 338,15 KJ			Energia: 934,94 Kcal / 3 908,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,21 g	31,73 g	8,58 g	42,55 g	15,81 g	2,06 g	28,87 g	19,70 g	4,55 g	37,76 g	26,37 g	6,09 g	36,80 g	38,29 g	10,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,92 g	0,01 g	6,42 g	62,09 g	0,03 g	4,88 g	101,53 g	25,19 g	1,76 g	100,58 g	10,12 g	7,34 g	102,48 g	27,97 g	3,73 g		
1,3,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,6,7,9,(12)			1,7,10,(6),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Vajkrém kg, magyaros, Barna kenyér, Zöldpaprika			Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Paradicsom kg			Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér			Krémtúró vaníliás, Körte			Gyümölcspüré		
		Energia: 192,68 Kcal / 805,40 KJ			Energia: 306,20 Kcal / 1 279,92 KJ			Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ			Energia: 207,13 Kcal / 865,80 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,83 g	4,60 g	1,93 g	11,08 g	13,67 g	4,28 g	5,32 g	2,97 g	0,73 g	7,58 g	2,86 g	1,50 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,76 g	0,00 g	0,70 g	33,60 g	0,00 g	2,06 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	37,40 g	19,00 g	0,16 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			7							
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Vajkrém kg, magyaros, Barna kenyér, Zöldpaprika			Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Paradicsom kg			Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér			Krémtúró vaníliás, Körte			Gyümölcspüré		
		Energia: 217,16 Kcal / 907,73 KJ			Energia: 357,08 Kcal / 1 492,59 KJ			Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ			Energia: 223,03 Kcal / 932,27 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,68 g	4,68 g	1,93 g	13,62 g	15,76 g	5,04 g	6,20 g	3,05 g	0,74 g	7,70 g	2,95 g	1,50 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,82 g	0,00 g	0,82 g	38,89 g	0,00 g	2,51 g	37,04 g	0,00 g	1,02 g	41,00 g	19,00 g	0,16 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			7							





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

