

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcstea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Méz, Félbarna kenyér			Limonádé 7-10, Sajtos rúd			Karamell 7-10, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér			Csipketea 7-10, Pannónia sajt, Kukoricás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 263,19 Kcal / 1 100,13 KJ			Energia: 284,96 Kcal / 1 191,13 KJ			Energia: 266,63 Kcal / 1 114,51 KJ			Energia: 354,92 Kcal / 1 483,57 KJ			Energia: 319,67 Kcal / 1 336,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,93 g	7,94 g	2,09 g	12,72 g	3,60 g	1,81 g	5,24 g	14,45 g	7,05 g	13,31 g	11,02 g	3,65 g	14,43 g	9,43 g	5,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44,00 g	8,99 g	1,40 g	50,08 g	8,10 g	1,47 g	28,72 g	8,99 g	0,52 g	49,42 g	8,99 g	1,56 g	43,09 g	10,19 g	1,81 g	
	1,(6),(7)			1,7			1,3,7			1,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Méz, Félbarna kenyér			Limonádé 11-14, Sajtos rúd			Karamell 11-14, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér			Csipketea 11-14, Pannónia sajt, Kukoricás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 293,44 Kcal / 1 226,58 KJ			Energia: 310,82 Kcal / 1 299,23 KJ			Energia: 271,01 Kcal / 1 132,82 KJ			Energia: 385,29 Kcal / 1 610,51 KJ			Energia: 388,05 Kcal / 1 622,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,85 g		8,10 g	2,13 g	13,70 g	3,70 g	1,84 g	5,24 g	14,46 g	7,05 g	14,39 g	11,19 g	3,67 g	18,09 g	12,44 g	7,40 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,74 g	9,99 g	1,63 g	55,31 g	8,10 g	1,67 g	29,78 g	9,99 g	0,52 g	55,39 g	9,99 g	1,75 g	49,53 g	11,59 g	2,21 g		
1,(6),(7)			1,7			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Köményleves 7-10, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Banán			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér			Levesgyöngy, Póréhagymakrémleves 7-10, Lecsós pulyka 7-10, Őszibarack, Párolt rizs 7-10			Lebbencsleves 7-10, Natúr sertéskaraj isk, Burgonyapüré 7-10, Kovászos uborka			Karfiolleves 7-10, Székelykáposzta 7-10, Barna kenyér, Banán		
		Energia: 678,20 Kcal / 2 834,88 KJ			Energia: 628,13 Kcal / 2 625,58 KJ			Energia: 716,18 Kcal / 2 993,63 KJ			Energia: 668,94 Kcal / 2 796,17 KJ			Energia: 632,91 Kcal / 2 645,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,57 g	26,75 g	8,62 g	24,81 g	22,91 g	6,80 g	32,49 g	19,77 g	4,31 g	29,66 g	26,99 g	6,56 g	28,91 g	25,03 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,60 g	0,01 g	2,54 g	78,76 g	0,00 g	4,54 g	108,35 g	0,01 g	4,18 g	75,11 g	0,01 g	9,28 g	71,89 g	0,01 g	4,93 g		





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,7			1,7,(6)			1,3,6,7,(12)			1,3,7			1,7,(6),(12)		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Köményleves 11-14, Hortobágyi rakott tészta 11-14, Banán			Főtt virsli 11-14, Parajfőzelék 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér			Levesgyöngy, Póréhagymakrémleves 11-14, Lecsős pulyka 11-14, Párolt rizs 11-14, Őszibarack			Lebbencsleves 11-14, Natúr sertéskaraj, Burgonyapüré 11-14, Kovászos uborka			Karfiolleves 11-14, Székelykáposzta 11-14, Barna kenyér, Banán		
		Energia: 822,07 Kcal / 3 436,25 Kj			Energia: 739,63 Kcal / 3 091,65 Kj			Energia: 830,45 Kcal / 3 471,28 Kj			Energia: 794,83 Kcal / 3 322,39 Kj			Energia: 794,47 Kcal / 3 320,88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,79 g	33,26 g	11,05 g	29,77 g	28,22 g	8,53 g	37,28 g	21,88 g	4,61 g	34,74 g	33,71 g	8,22 g	40,21 g	31,29 g	8,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
97,26 g	0,01 g	3,16 g	89,42 g	0,00 g	5,52 g	128,21 g	0,01 g	4,73 g	86,02 g	0,01 g	10,30 g	86,73 g	0,01 g	7,04 g		
	1,7			1,7,(6)			1,3,6,7,(12)			1,3,7			1,7,(6),(12)			
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Sertésmájkrém db, Barna kenyér, Zöldpaprika			Kifli, Gyümölcs joghurt db			Alma, Nutribella kókuszos keksz db			Balaton szelet		
		Energia: 274,72 Kcal / 1 148,33 Kj			Energia: 242,97 Kcal / 1 015,61 Kj			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 Kj			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 Kj			Energia: 152,23 Kcal / 636,32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,04 g	12,46 g	3,78 g	10,00 g	7,53 g	2,36 g	6,32 g	0,28 g	0,18 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,57 g	0,00 g	1,43 g	33,51 g	0,00 g	1,31 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g	16,71 g	9,40 g	0,06 g		
	1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(5),(6),(8),(11)			1,7,(3),(5),(6),(12)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Sertésmájkrém db, Barna kenyér, Zöldpaprika			Kifli, Gyümölcs joghurt db			Alma, Nutribella kókuszos keksz db			Balaton szelet		
Energia: 311,92 Kcal / 1 303,83 Kj			Energia: 267,45 Kcal / 1 117,94 Kj			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 Kj			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 Kj			Energia: 152,23 Kcal / 636,32 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
10,67 g		13,53 g	4,15 g	10,85 g	7,61 g	2,36 g	6,32 g	0,28 g	0,18 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35,66 g	0,00 g	1,67 g	38,57 g	0,00 g	1,43 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g	16,71 g	9,40 g	0,06 g		
	1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(5),(6),(8),(11)			1,7,(3),(5),(6),(12)			





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

