

Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gyümölcs tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg			Tejeskávé 7-10, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)			Limonádé 7-10, Trappista sajt, Rozskenyér			Tej (friss)1,5%, Zabkása 7-10			Citromos tea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér		
		Energia: 332,27 Kcal / 1 388,89 KJ			Energia: 373,74 Kcal / 1 562,23 KJ			Energia: 306,35 Kcal / 1 280,54 KJ			Energia: 388,38 Kcal / 1 623,43 KJ			Energia: 314,65 Kcal / 1 315,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,31 g	13,69 g	4,21 g	13,22 g	10,65 g	3,71 g	13,19 g	8,97 g	5,42 g	25,05 g	11,50 g	5,89 g	8,70 g	12,94 g	4,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,72 g	8,99 g	2,17 g	55,06 g	11,99 g	1,59 g	41,97 g	8,99 g	1,51 g	45,48 g	1,00 g	0,94 g	39,71 g	8,99 g	1,48 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Csirkeragu leves 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Sárgabarack			Paradicsom mártás 7-10, Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Főtt burgonya 7-10, Alma			Vajgaluska leves 7-10, Rántott párizsi isk, Zöldborsófőzelék 7-10			Karatlábéleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Körte			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Mákos-meggyes kevert 7-10		
		Energia: 645,38 Kcal / 2 697,69 KJ			Energia: 501,75 Kcal / 2 097,32 KJ			Energia: 785,38 Kcal / 3 282,89 KJ			Energia: 650,33 Kcal / 2 718,38 KJ			Energia: 669,17 Kcal / 2 797,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,68 g	10,37 g	1,36 g	19,07 g	20,39 g	5,97 g	28,53 g	39,85 g	7,59 g	26,51 g	21,36 g	4,70 g	19,79 g	30,47 g	8,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,51 g	15,59 g	2,71 g	59,18 g	8,99 g	0,98 g	76,84 g	6,00 g	3,82 g	87,02 g	0,00 g	4,82 g	77,49 g	9,99 g	2,38 g		
1,3,9,(12)			1,3,9			1,3,7,(6),(10)			1,3,9,10			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Zöldtea 7-10, Kocka sajt, natúr, Zsemle			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Nápolyi szelet			Sárgarépás margarin 7-10, Fehérkenyér			Tejszelet		
		Energia: 233,52 Kcal / 976,11 KJ			Energia: 327,00 Kcal / 1 366,86 KJ			Energia: 102,00 Kcal / 426,36 KJ			Energia: 186,96 Kcal / 781,49 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,04 g	5,35 g	3,10 g	10,49 g	16,96 g	5,52 g	1,31 g	5,67 g	1,96 g	6,22 g	2,97 g	0,67 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,07 g	8,99 g	1,09 g	32,71 g	0,00 g	2,56 g	10,82 g	5,00 g	0,05 g	33,57 g	0,00 g	1,40 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g		
1			1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7),(8)			1,(7)			1,3,7				





Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

