

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Teavaj, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 7-10, Tavasz felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10			Tejeskávét 7-10, Kalács fonott 500g			Csipketea 7-10, Kenőmájás, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 275,76 Kcal / 1 152,68 KJ			Energia: 355,08 Kcal / 1 484,23 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 KJ			Energia: 352,15 Kcal / 1 471,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,42 g	8,70 g	4,07 g	14,33 g	13,24 g	3,42 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g	13,89 g	9,31 g	4,23 g	12,84 g	14,39 g	6,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,60 g	8,99 g	1,21 g	44,16 g	8,99 g	2,17 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	61,70 g	16,19 g	0,90 g	41,60 g	8,99 g	2,08 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldtea 11-14, Teavaj, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 11-14, Tavasz felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14			Tejeskávét 11-14, Kalács fonott 500g			Csipketea 11-14, Kenőmájás, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 305,76 Kcal / 1 278,08 KJ			Energia: 392,35 Kcal / 1 640,02 KJ			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ			Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 KJ			Energia: 382,58 Kcal / 1 599,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
7,40 g		8,80 g	4,10 g	15,77 g	13,81 g	3,42 g	12,30 g	8,60 g	4,21 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	13,65 g	14,48 g	6,40 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,86 g	9,99 g	1,41 g	50,70 g	9,99 g	2,36 g	48,24 g	10,41 g	2,12 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g	48,02 g	9,99 g	2,20 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Szilvalekváros gombóc 7-10, Alma			Karáléleves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonyapüré 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Vajgaluska leves 7-10, Temesvári pulykaragu 7-10, Tészta köret 7-10, Sárgabarack		
		Energia: 677,70 Kcal / 2 832,79 KJ			Energia: 590,23 Kcal / 2 467,16 KJ			Energia: 669,25 Kcal / 2 797,47 KJ			Energia: 699,33 Kcal / 2 923,20 KJ			Energia: 659,53 Kcal / 2 756,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26,97 g	15,52 g	0,85 g	34,07 g	21,64 g	5,62 g	32,43 g	15,20 g	1,80 g	25,80 g	37,15 g	7,37 g	33,44 g	23,78 g	5,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134,31 g	51,07 g	3,67 g	63,28 g	0,00 g	5,45 g	99,76 g	15,00 g	3,52 g	64,03 g	16,49 g	2,44 g	83,00 g	0,01 g	3,83 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,3,7			1,3,7				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14, Alma			Karlábéleves 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonyapüré 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14, Párolt rizs 11-14			Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Vajgaluska leves 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14, Tészta köret 11-14, Sárgabarack		
		Energia: 851,73 Kcal / 3 560,23 KJ			Energia: 653,48 Kcal / 2 731,55 KJ			Energia: 784,38 Kcal / 3 278,71 KJ			Energia: 680,91 Kcal / 2 846,20 KJ			Energia: 765,04 Kcal / 3 197,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35,78 g	19,00 g	1,05 g	37,15 g	25,23 g	6,41 g	37,15 g	16,52 g	1,97 g	28,34 g	32,54 g	7,07 g	40,81 g	25,00 g	5,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
166,37 g	62,24 g	4,93 g	67,81 g	0,00 g	6,30 g	120,70 g	17,99 g	3,99 g	67,15 g	17,49 g	2,68 g	100,40 g	0,01 g	4,22 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,3,7			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Kifli, Natúr joghurt db			Krémtúró vaníliás, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér			Keksz, detki mese			Kocka sajt, natúr, Kifli korpás		
		Energia: 172,75 Kcal / 722,10 KJ			Energia: 301,73 Kcal / 1 261,23 KJ			Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 162,79 Kcal / 680,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,76 g	2,77 g	1,63 g	12,98 g	3,10 g	1,68 g	5,32 g	2,97 g	0,73 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21,96 g	0,00 g	0,47 g	54,38 g	19,00 g	1,35 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g	19,82 g	0,00 g	0,74 g	
	1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Kifli, Natúr joghurt db			Krémtúró vaníliás, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér			Keksz, detki mese			Kocka sajt, natúr, Kifli korpás		
		Energia: 172,75 Kcal / 722,10 KJ			Energia: 328,10 Kcal / 1 371,46 KJ			Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 162,79 Kcal / 680,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
9,76 g		2,77 g	1,63 g	13,96 g	3,20 g	1,71 g	6,20 g	3,05 g	0,74 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21,96 g	0,00 g	0,47 g	59,61 g	19,00 g	1,55 g	37,04 g	0,00 g	1,02 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g	19,82 g	0,00 g	0,74 g		
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

