

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Pannónia sajt, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 20 g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Karamell 7-10, Liga margarin tejmentes, Kifli			Citromos tea 7-10, Főtt virsli 7-10, Félbarna kenyér, Ketchup kg, Mustár			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 314,60 Kcal / 1 315,03 KJ			Energia: 368,05 Kcal / 1 538,45 KJ			Energia: 267,22 Kcal / 1 116,98 KJ			Energia: 367,51 Kcal / 1 536,19 KJ			Energia: 261,10 Kcal / 1 091,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,43 g	9,38 g	5,56 g	12,78 g	10,60 g	3,71 g	8,70 g	10,14 g	3,58 g	14,91 g	14,70 g	5,54 g	12,28 g	8,00 g	2,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,94 g	10,19 g	1,82 g	54,92 g	10,86 g	1,58 g	31,03 g	8,99 g	0,58 g	43,40 g	10,39 g	3,19 g	43,66 g	8,99 g	1,50 g	
	1,(6),(7)			1,7,(12)			1,7			1,10,(12)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Pannónia sajt, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 20 g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Karamell 11-14, Liga margarin tejmentes, Kifli			Citromos tea 11-14, Főtt virsli 11-14, Félbarna kenyér, Ketchup kg, Mustár			Zöldtea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 345,29 Kcal / 1 443,31 KJ			Energia: 393,91 Kcal / 1 646,54 KJ			Energia: 271,23 Kcal / 1 133,74 KJ			Energia: 444,07 Kcal / 1 856,21 KJ			Energia: 290,19 Kcal / 1 212,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15,41 g		9,48 g	5,59 g	13,76 g	10,70 g	3,74 g	8,70 g	10,14 g	3,58 g	18,39 g	18,80 g	7,10 g	15,35 g	8,22 g	2,20 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,23 g	11,19 g	2,02 g	60,15 g	10,86 g	1,78 g	32,03 g	9,99 g	0,58 g	49,73 g	11,39 g	3,89 g	50,45 g	9,99 g	1,85 g		
1,(6),(7)			1,7,(12)			1,7			1,10,(12)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Sárgabarack			Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér, Szőlő			Gyümölcslevés 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémlevés 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt b.repa kukorica 7-10			Köménylevés 7-10, Sertéspörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Rozskenyér		
		Energia: 750,55 Kcal / 3 137,30 KJ			Energia: 590,32 Kcal / 2 467,54 KJ			Energia: 771,55 Kcal / 3 225,08 KJ			Energia: 610,75 Kcal / 2 552,94 KJ			Energia: 844,12 Kcal / 3 528,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,03 g	15,17 g	3,16 g	22,48 g	17,42 g	5,65 g	37,69 g	20,70 g	5,22 g	19,73 g	17,53 g	4,77 g	30,83 g	34,41 g	6,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125,00 g	15,58 g	2,72 g	83,47 g	0,00 g	1,29 g	109,62 g	24,99 g	3,31 g	92,79 g	0,13 g	4,62 g	100,37 g	0,01 g	4,86 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,(6),(7)			1,7,(12)			1,3,6,7,(10),(11),(12)			1,7,(6)				





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nyírségi gombóclevés 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14, Sárgabarack			Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér, Szőlő			Gyümölcslevés 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14			Köményleves 11-14, Sertéspörkölt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Rozskenyér		
		Energia: 818,79 Kcal / 3 422,54 KJ			Energia: 655,64 Kcal / 2 740,58 KJ			Energia: 868,59 Kcal / 3 630,71 KJ			Energia: 546,25 Kcal / 2 283,33 KJ			Energia: 893,46 Kcal / 3 734,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,30 g	15,64 g	3,26 g	25,37 g	19,97 g	6,53 g	42,95 g	23,33 g	6,01 g	18,50 g	17,77 g	5,11 g	34,94 g	32,24 g	6,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,60 g	17,44 g	2,79 g	90,94 g	0,00 g	1,54 g	122,91 g	24,99 g	3,55 g	77,46 g	0,13 g	4,43 g	113,22 g	0,01 g	5,59 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,(6),(7)			1,7,(12)			1,3,6,7,(10),(11),(12)			1,7,(6)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojáskrém 7-10, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Natúr joghurt db, Banán			Snidlinges túrókrém 7-10, Magvas kenyér			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika			Nutribella kókuszos keksz db, Alma		
		Energia: 197,69 Kcal / 826,34 KJ			Energia: 186,25 Kcal / 778,53 KJ			Energia: 253,25 Kcal / 1 058,59 KJ			Energia: 282,20 Kcal / 1 179,60 KJ			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,32 g	3,69 g	0,87 g	8,92 g	2,71 g	1,58 g	13,51 g	6,71 g	1,81 g	9,17 g	13,06 g	3,96 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,85 g	0,00 g	1,01 g	29,92 g	0,00 g	0,30 g	34,40 g	0,00 g	1,20 g	31,66 g	0,00 g	1,48 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(5),(6),(8),(11)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojáskrém 11-14, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Natúr joghurt db, Banán			Snidlinges túrókrém 11-14, Magvas kenyér			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika			Nutribella kókuszos keksz db, Alma			
	Energia: 222,64 Kcal / 930,64 KJ			Energia: 259,72 Kcal / 1 085,63 KJ			Energia: 292,90 Kcal / 1 224,32 KJ			Energia: 328,01 Kcal / 1 371,08 KJ			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,17 g	3,77 g	0,88 g	9,83 g	2,78 g	1,58 g	15,36 g	7,75 g	2,07 g	11,21 g	14,96 g	4,65 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36,91 g	0,00 g	1,23 g	46,86 g	0,00 g	0,34 g	40,09 g	0,00 g	1,39 g	36,74 g	0,00 g	1,83 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

