



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Briós			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Karamell 7-10, Kifli korpás			Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 304,83 Kcal / 1 274,19 Kj			Energia: 479,89 Kcal / 2 005,94 Kj			Energia: 363,54 Kcal / 1 519,60 Kj			Energia: 235,99 Kcal / 986,44 Kj			Energia: 341,97 Kcal / 1 429,43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,68 g	8,49 g	2,18 g	16,88 g	11,99 g	5,33 g	11,61 g	15,62 g	4,87 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g	9,05 g	15,28 g	4,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,04 g	8,99 g	2,00 g	75,54 g	15,47 g	1,16 g	42,90 g	8,99 g	1,80 g	39,01 g	8,99 g	0,71 g	41,65 g	8,99 g	1,86 g	
	1			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Briós			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Karamell 11-14, Kifli korpás			Zöldtea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 348,76 Kcal / 1 457,82 Kj			Energia: 479,89 Kcal / 2 005,94 Kj			Energia: 418,47 Kcal / 1 749,20 Kj			Energia: 240,00 Kcal / 1 003,20 Kj			Energia: 387,33 Kcal / 1 619,04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
16,98 g		8,80 g	2,25 g	16,88 g	11,99 g	5,33 g	13,98 g	17,70 g	5,61 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g	10,58 g	16,90 g	5,36 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,77 g	9,99 g	2,42 g	75,54 g	15,47 g	1,16 g	49,38 g	9,99 g	2,17 g	40,01 g	9,99 g	0,71 g	47,75 g	9,99 g	2,19 g		
1			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Vajgaluska leves 7-10, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Sütőtök krémleves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonyapüré 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Párolt barna rizs 7-10, Tartármártás 7-10			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10, Félbarna kenyér, Körte			Karálábéleves 7-10, Vadas 7-10, Tészta köret 7-10, Banán		
		Energia: 628,22 Kcal / 2 625,96 Kj			Energia: 639,82 Kcal / 2 674,45 Kj			Energia: 606,35 Kcal / 2 534,54 Kj			Energia: 706,13 Kcal / 2 951,62 Kj			Energia: 818,64 Kcal / 3 421,92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,45 g	22,84 g	5,70 g	33,19 g	20,94 g	6,89 g	23,81 g	23,91 g	3,47 g	26,43 g	23,42 g	6,92 g	36,82 g	26,49 g	5,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,32 g	0,01 g	3,92 g	77,77 g	7,99 g	5,28 g	73,20 g	0,91 g	3,71 g	95,98 g	0,00 g	5,05 g	106,71 g	0,01 g	4,72 g		





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd		1,3,7,(12)	1,3,6,7,(10),(11)	1,3,4,7,9,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Vajgaluska leves 11-14, Rakott sav. k. gerslis 11-14, Banán	Sütőtök krémleves 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonyapüré 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségleves 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Párolt barna rizs 11-14, Tartármártás 11-14	Főtt virsli 11-14, Parajfőzelék 11-14, Főtt burgonya 11-14, Félbarna kenyér, Körte	Karalábéleves 11-14, Vadas 11-14, Tészta köret 11-14, Banán
		Energia: 695,82 Kcal / 2 908,53 KJ	Energia: 705,79 Kcal / 2 950,20 KJ	Energia: 697,69 Kcal / 2 916,34 KJ	Energia: 817,38 Kcal / 3 416,65 KJ	Energia: 957,16 Kcal / 4 000,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,50 g 23,86 g 6,15 g	36,25 g 24,51 g 7,88 g	26,73 g 28,06 g 4,10 g	31,56 g 28,74 g 8,67 g	41,64 g 31,40 g 7,21 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		92,90 g 0,01 g 3,95 g	83,05 g 7,99 g 5,82 g	83,66 g 1,01 g 4,45 g	106,51 g 0,00 g 6,11 g	125,13 g 0,01 g 5,46 g
		1,3,7,(12)	1,3,6,7,(10),(11)	1,3,4,7,9,10,(12)	1,7	1,3,10,(12)
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kocka sajt, natúr, Kifli	Szilva, Müzliszelet	Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka (kígyó)	Gyümölcspüré
		Energia: 228,85 Kcal / 956,59 KJ	Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	Energia: 188,15 Kcal / 786,47 KJ	Energia: 260,49 Kcal / 1 088,85 KJ	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,50 g 7,60 g 1,90 g	5,22 g 5,14 g 3,02 g	2,34 g 3,70 g 1,50 g	12,42 g 8,65 g 2,27 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	
		33,34 g 0,00 g 1,31 g	11,80 g 0,00 g 0,51 g	30,22 g 5,00 g 0,11 g	32,93 g 0,00 g 1,67 g	11,52 g 0,00 g 0,01 g
		1,(7)	1	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,(6),(7)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kocka sajt, natúr, Kifli	Szilva, Müzliszelet	Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka (kígyó)	Gyümölcspüré
Energia: 255,10 Kcal / 1 066,32 KJ		Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	Energia: 206,21 Kcal / 861,96 KJ	Energia: 296,02 Kcal / 1 237,36 KJ	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
7,50 g 7,68 g 1,90 g		5,22 g 5,14 g 3,02 g	2,55 g 3,76 g 1,50 g	14,97 g 9,01 g 2,36 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		
		38,69 g 0,00 g 1,51 g	11,80 g 0,00 g 0,51 g	34,15 g 5,00 g 0,12 g	38,41 g 0,00 g 2,00 g	11,52 g 0,00 g 0,01 g
		1,(7)	1	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,(6),(7)	





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

