

Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Kakaó 7-10, Sajtos rúd	Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér	Zöldtea 7-10, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Citromos tea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg										
		Energia: 338,58 Kcal / 1 415,26 Kj	Energia: 369,53 Kcal / 1 544,64 Kj	Energia: 278,50 Kcal / 1 164,13 Kj	Energia: 358,91 Kcal / 1 500,24 Kj	Energia: 321,47 Kcal / 1 343,74 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,70 g	14,04 g	4,20 g	12,48 g	17,99 g	9,00 g	12,72 g	3,60 g	1,81 g	10,58 g	15,19 g	4,78 g	14,67 g	10,42 g	2,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,12 g	8,99 g	2,06 g	39,24 g	8,99 g	0,71 g	48,43 g	5,43 g	1,47 g	43,78 g	8,99 g	1,59 g	41,82 g	8,99 g	1,26 g	
	1	1,3,7		1,7,(12)			1,7,(6)			1,(6),(7)						
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Kakaó 11-14, Sajtos rúd	Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér	Zöldtea 11-14, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Citromos tea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg										
		Energia: 393,77 Kcal / 1 645,96 Kj	Energia: 399,37 Kcal / 1 669,37 Kj	Energia: 304,36 Kcal / 1 272,22 Kj	Energia: 413,13 Kcal / 1 726,88 Kj	Energia: 365,93 Kcal / 1 529,59 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14,34 g		16,20 g	4,95 g	14,28 g	18,85 g	9,47 g	13,70 g	3,70 g	1,84 g	12,69 g	17,18 g	5,49 g	17,78 g	11,21 g	3,14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,21 g	9,99 g	2,50 g	42,95 g	9,99 g	0,78 g	53,66 g	5,43 g	1,67 g	50,56 g	9,99 g	1,91 g	47,98 g	9,99 g	1,49 g		
1	1,3,7		1,7,(12)			1,7,(6)			1,(6),(7)							
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10, Sonkás tészta 7-10	Vagdalt, egybensült 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 7-10, Csirkepaprikás, tejfölös 7-10, Párolt rizs 7-10, Nektarin	Zellerkrémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Hagymás törtburgonya 7-10, Csemege uborka	Sült virsli 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10										
		Energia: 688,58 Kcal / 2 878,26 Kj	Energia: 573,06 Kcal / 2 395,39 Kj	Energia: 678,34 Kcal / 2 835,46 Kj	Energia: 695,15 Kcal / 2 905,73 Kj	Energia: 764,96 Kcal / 3 197,53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,30 g	31,03 g	8,78 g	23,45 g	18,67 g	4,51 g	30,71 g	20,84 g	4,02 g	28,68 g	33,16 g	6,42 g	32,93 g	36,44 g	10,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,18 g	1,85 g	5,85 g	75,81 g	0,00 g	3,29 g	91,19 g	0,02 g	3,10 g	68,39 g	0,10 g	7,58 g	75,21 g	5,30 g	3,75 g		
1,3,6,7,9,(12)	1,3,7,(6)		1,7,(3),(6),(12)			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7							
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Májgaluska leves 11-14, Sonkás tészta 11-14	Vagdalt, egybensült 11-14, Finomfőzelék 11-14, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 11-14, Csirkepaprikás,tejfölös 11-14, Párolt rizs 11-14, Nektarin	Zellerkrémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Hagymás törtburgonya 11-14, Csemege uborka	Sült virsli 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14										
		Energia: 762,79 Kcal / 3 188,46 KJ	Energia: 768,88 Kcal / 3 213,92 KJ	Energia: 846,31 Kcal / 3 537,58 KJ	Energia: 867,75 Kcal / 3 627,20 KJ	Energia: 886,47 Kcal / 3 705,44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,40 g	32,21 g	9,69 g	33,82 g	29,62 g	8,17 g	42,20 g	24,27 g	4,82 g	37,69 g	42,28 g	8,25 g	39,13 g	42,07 g	12,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,94 g	2,23 g	6,60 g	89,38 g	0,01 g	4,94 g	113,74 g	0,02 g	3,92 g	81,65 g	0,12 g	8,56 g	86,57 g	6,20 g	4,35 g		
		1,3,6,7,9,(12)	1,3,7,(6)	1,7,(3),(6),(12)	1,3,6,7,9,10,(12)	1,3,7										
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Vajkrém kg, magyaros, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg	Balaton szelet	Madár tej dobozos 0,2l, Kifli	Gyümölcskompót, poharas										
		Energia: 233,49 Kcal / 975,99 KJ	Energia: 287,39 Kcal / 1 201,29 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 197,24 Kcal / 824,46 KJ	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,08 g	8,60 g	3,93 g	7,64 g	13,70 g	4,25 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g	7,94 g	1,07 g	0,57 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,95 g	0,00 g	0,70 g	32,29 g	0,00 g	1,64 g	16,71 g	9,40 g	0,06 g	28,50 g	12,20 g	0,34 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
		1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(3),(5),(6),(12)	1,7											
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Vajkrém kg, magyaros, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg	Balaton szelet	Madár tej dobozos 0,2l, Kifli	Gyümölcskompót, poharas										
		Energia: 258,44 Kcal / 1 080,28 KJ	Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 197,24 Kcal / 824,46 KJ	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,93 g	8,68 g	3,94 g	8,45 g	13,79 g	4,26 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g	7,94 g	1,07 g	0,57 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,01 g	0,00 g	0,82 g	37,65 g	0,00 g	1,76 g	16,71 g	9,40 g	0,06 g	28,50 g	12,20 g	0,34 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
		1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(3),(5),(6),(12)	1,7											





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

