

Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Kakaó 7-10, Kifli	Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér										
		Energia: 276,09 Kcal / 1 154,06 KJ	Energia: 211,50 Kcal / 884,07 KJ	Energia: 392,12 Kcal / 1 639,06 KJ	Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ	Energia: 319,78 Kcal / 1 336,68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,83 g	5,95 g	0,62 g	9,14 g	3,68 g	2,00 g	14,81 g	18,07 g	5,68 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	9,47 g	13,06 g	4,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,43 g	8,99 g	1,26 g	31,25 g	8,99 g	0,48 g	41,30 g	8,99 g	2,55 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	40,68 g	8,99 g	1,98 g	
	1,3			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Főtt tojás 11-14, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Kakaó 11-14, Kifli	Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér										
		Energia: 346,39 Kcal / 1 447,91 KJ	Energia: 241,34 Kcal / 1 008,80 KJ	Energia: 447,13 Kcal / 1 869,00 KJ	Energia: 323,86 Kcal / 1 353,73 KJ	Energia: 349,78 Kcal / 1 462,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15,97 g		8,92 g	1,24 g	10,94 g	4,54 g	2,47 g	17,45 g	20,23 g	6,43 g	12,80 g	4,20 g	1,87 g	10,45 g	13,16 g	4,17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,09 g	9,99 g	1,52 g	34,96 g	9,99 g	0,55 g	47,36 g	9,99 g	2,99 g	58,60 g	14,94 g	0,74 g	46,94 g	9,99 g	2,18 g		
1,3			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Húsgombóclevés 7-10, Rizsfelfújt 7-10, Sárgabaracklekvár, Alma	Brokkolikrémlevés 7-10, Pirított sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Csemege uborka	Sertéspörkölt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Meggyes pite 1db 7-10	Zabgaluska leves 7-10, Lecsós pulyka 7-10, Tarhonya köret 7-10, Szilva	Zöldborsólevés 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Alma										
		Energia: 667,37 Kcal / 2 789,61 KJ	Energia: 566,19 Kcal / 2 366,67 KJ	Energia: 711,91 Kcal / 2 975,78 KJ	Energia: 660,13 Kcal / 2 759,34 KJ	Energia: 747,62 Kcal / 3 125,05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,27 g	20,60 g	7,00 g	29,38 g	20,41 g	5,50 g	30,78 g	28,48 g	5,92 g	34,73 g	18,79 g	2,57 g	33,37 g	29,83 g	9,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,82 g	26,21 g	2,67 g	64,70 g	0,13 g	6,57 g	81,05 g	8,99 g	3,56 g	93,62 g	0,01 g	3,55 g	84,85 g	0,21 g	3,68 g		
1,3,7,(12)			1,3,6,7,10,(12)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)				
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Húsgombóclevés 11-14, Rizsfelfűjt 11-14, Sárgabaracklekvár, Alma			Brokkolikrémleves 11-14, Pírtott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Csemege uborka			Sertéspörkölt 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Meggyes pite 1db 11-14			Zabgaluska leves 11-14, Lecsós pulyka 11-14, Tarhonya köret 11-14, Szilva			Zöldborsóleves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Alma		
		Energia: 806,29 Kcal / 3 370,29 KJ			Energia: 627,47 Kcal / 2 622,82 KJ			Energia: 687,56 Kcal / 2 874,00 KJ			Energia: 740,83 Kcal / 3 096,67 KJ			Energia: 874,19 Kcal / 3 654,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,18 g	25,99 g	8,98 g	32,57 g	22,84 g	6,13 g	33,65 g	23,87 g	5,60 g	39,31 g	21,40 g	2,95 g	40,33 g	35,58 g	12,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,32 g	31,40 g	3,28 g	71,21 g	0,16 g	7,97 g	82,43 g	8,99 g	3,60 g	104,21 g	0,01 g	4,34 g	96,40 g	0,21 g	4,30 g		
1,3,7,(12)			1,3,6,7,10,(12)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Lilahagyma			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Túró Rudi, Alma			Vajkrém kg, magyaros, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet		
		Energia: 236,04 Kcal / 986,65 KJ			Energia: 439,11 Kcal / 1 835,48 KJ			Energia: 149,83 Kcal / 626,29 KJ			Energia: 241,98 Kcal / 1 011,48 KJ			Energia: 115,90 Kcal / 484,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,36 g	7,58 g	2,84 g	14,37 g	28,03 g	9,83 g	3,30 g	6,44 g	3,25 g	7,47 g	9,14 g	3,99 g	1,50 g	3,50 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,52 g	2,40 g	0,81 g	31,39 g	0,00 g	2,75 g	18,58 g	11,92 g	0,03 g	31,39 g	0,00 g	1,19 g	14,50 g	5,00 g	0,10 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Lilahagyma			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Túró Rudi, Alma			Vajkrém kg, magyaros, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet		
		Energia: 262,15 Kcal / 1 095,79 KJ			Energia: 464,06 Kcal / 1 939,77 KJ			Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ			Energia: 268,34 Kcal / 1 121,66 KJ			Energia: 115,90 Kcal / 484,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,17 g	7,67 g	2,85 g	15,22 g	28,11 g	9,84 g	3,58 g	6,72 g	3,25 g	8,55 g	9,31 g	4,01 g	1,50 g	3,50 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,88 g	2,40 g	0,93 g	36,45 g	0,00 g	2,87 g	23,48 g	11,92 g	0,04 g	36,36 g	0,00 g	1,38 g	14,50 g	5,00 g	0,10 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

