

Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér	Tejeskávét 7-10, Kalács fonott 500g	Citromos tea 7-10, Trappista sajt, Barna kenyér, Pritamin paprika	Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Fehérkenyér	Zöldtea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg										
		Energia: 355,34 Kcal / 1 485,32 KJ	Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 KJ	Energia: 303,72 Kcal / 1 269,55 KJ	Energia: 308,09 Kcal / 1 287,82 KJ	Energia: 330,55 Kcal / 1 381,70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,12 g	15,50 g	4,87 g	13,89 g	9,31 g	4,23 g	13,90 g	9,03 g	5,36 g	13,45 g	6,58 g	1,70 g	9,97 g	13,16 g	4,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,64 g	8,99 g	1,80 g	61,70 g	16,19 g	0,90 g	41,30 g	8,99 g	1,43 g	48,40 g	4,80 g	1,48 g	42,65 g	8,99 g	1,99 g	
	1,(6),(7)	1,3,7	1,7,(6)	1,6,7,8	1,(6),(7),(10)											
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér	Tejeskávét 11-14, Kalács fonott 500g	Citromos tea 11-14, Trappista sajt, Barna kenyér, Pritamin paprika	Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Fehérkenyér	Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg										
		Energia: 410,09 Kcal / 1 714,18 KJ	Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 KJ	Energia: 332,52 Kcal / 1 389,93 KJ	Energia: 387,89 Kcal / 1 621,38 KJ	Energia: 334,69 Kcal / 1 399,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,49 g		17,58 g	5,61 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	14,75 g	9,11 g	5,36 g	15,10 g	9,76 g	1,76 g	9,97 g	13,16 g	4,16 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,09 g	9,99 g	2,17 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g	47,42 g	9,99 g	1,55 g	59,45 g	9,60 g	1,68 g	43,68 g	9,99 g	1,99 g		
1,(6),(7)	1,3,7	1,7,(6)	1,6,7,8	1,(6),(7),(10)												
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Frankfurti leves 7-10, Mogyorókrémes minigombóc 7-10, Alma	Daragaluska leves 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10	Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10	Köményleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Főtt burgonya 7-10, Banán	Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10										
		Energia: 637,41 Kcal / 2 664,37 KJ	Energia: 627,96 Kcal / 2 624,87 KJ	Energia: 682,49 Kcal / 2 852,81 KJ	Energia: 615,10 Kcal / 2 571,12 KJ	Energia: 703,03 Kcal / 2 938,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,69 g	21,82 g	5,85 g	34,40 g	17,32 g	2,23 g	43,69 g	18,99 g	2,69 g	25,19 g	20,76 g	4,62 g	34,68 g	29,54 g	8,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,55 g	0,01 g	2,52 g	87,24 g	0,03 g	3,46 g	82,87 g	22,62 g	1,93 g	79,96 g	0,01 g	4,67 g	74,17 g	0,01 g	3,59 g		
1,7	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,(6),(10),(11)	1,9,10	1,3,7												
Ebéd	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>															





### Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Frankfurti leves 11-14, Mogorókrémes minigombóc 11-14, Alma			Daragaluska leves 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14, Párolt bulgur 11-14			Párolt csirkemell 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Köményleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Főtt burgonya 11-14, Banán			Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14		
		Energia: 714,10 Kcal / 2 984,94 KJ			Energia: 726,10 Kcal / 3 035,10 KJ			Energia: 732,99 Kcal / 3 063,90 KJ			Energia: 684,11 Kcal / 2 859,58 KJ			Energia: 830,74 Kcal / 3 472,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,31 g	26,00 g	7,09 g	40,17 g	18,98 g	2,44 g	48,36 g	19,56 g	2,76 g	28,24 g	22,58 g	5,01 g	40,69 g	35,07 g	10,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,43 g	0,01 g	2,85 g	102,73 g	0,03 g	4,18 g	89,35 g	23,64 g	2,25 g	89,83 g	0,01 g	5,85 g	87,57 g	0,01 g	4,65 g		
1,7		1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,9,10			1,3,7					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Sajtkrém, szezámós 7-10, Korpás kenyér			Sárgabarack, Natúr joghurt db			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Retek kg			Szőlő, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 246,53 Kcal / 1 030,50 KJ			Energia: 141,86 Kcal / 592,97 KJ			Energia: 267,17 Kcal / 1 116,77 KJ			Energia: 309,94 Kcal / 1 295,55 KJ			Energia: 118,73 Kcal / 496,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,27 g	9,87 g	4,18 g	8,60 g	2,73 g	1,58 g	9,16 g	10,48 g	1,90 g	10,03 g	16,22 g	5,17 g	0,60 g	0,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,13 g	0,24 g	0,91 g	18,72 g	0,00 g	0,27 g	33,74 g	0,00 g	1,31 g	29,92 g	0,00 g	2,06 g	18,10 g	0,00 g	0,01 g		
1,7,11,(6)		7			1			1,(6),(7)								
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sajtkrém, szezámós 11-14, Korpás kenyér			Sárgabarack, Natúr joghurt db			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Retek kg			Szőlő, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 282,24 Kcal / 1 179,76 KJ			Energia: 141,86 Kcal / 592,97 KJ			Energia: 300,12 Kcal / 1 254,50 KJ			Energia: 353,94 Kcal / 1 479,47 KJ			Energia: 159,05 Kcal / 664,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,37 g	11,00 g	4,65 g	8,60 g	2,73 g	1,58 g	10,60 g	11,05 g	1,90 g	11,78 g	20,32 g	6,74 g	0,90 g	0,45 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,28 g	0,27 g	1,06 g	18,72 g	0,00 g	0,27 g	39,22 g	0,00 g	1,50 g	29,95 g	0,00 g	2,45 g	27,15 g	0,00 g	0,01 g		
1,7,11,(6)		7			1			1,(6),(7)								





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

