

Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Barna kenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Tejbedara szóráttal 7-10	Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Retek kg	Tej (friss)1,5%, Kakaós csiga	Zöldtea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 324,12 Kcal / 1 354,82 KJ	Energia: 436,38 Kcal / 1 824,07 KJ	Energia: 323,36 Kcal / 1 351,64 KJ	Energia: 575,90 Kcal / 2 407,26 KJ	Energia: 370,01 Kcal / 1 546,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,09 g 12,85 g 4,58 g	19,34 g 7,60 g 3,92 g	8,67 g 13,76 g 4,37 g	14,72 g 32,41 g 11,70 g	12,71 g 16,01 g 3,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40,59 g 8,99 g 2,40 g	72,11 g 16,18 g 0,57 g	40,77 g 8,99 g 2,14 g	55,66 g 14,76 g 1,19 g	43,32 g 8,99 g 1,97 g	
	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7),(10)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Barna kenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Tejbedara szóráttal 11-14	Csipketea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Retek kg	Tej (friss)1,5%, Kakaós csiga	Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 386,40 Kcal / 1 615,15 KJ	Energia: 474,09 Kcal / 1 981,70 KJ	Energia: 353,54 Kcal / 1 477,80 KJ	Energia: 575,90 Kcal / 2 407,26 KJ	Energia: 407,10 Kcal / 1 701,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
13,31 g 16,01 g 5,73 g		20,74 g 8,12 g 4,18 g	9,65 g 13,86 g 4,40 g	14,72 g 32,41 g 11,70 g	14,15 g 16,58 g 3,96 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46,74 g 9,99 g 2,94 g	78,95 g 17,98 g 0,61 g	47,06 g 9,99 g 2,34 g	55,66 g 14,76 g 1,19 g	49,83 g 9,99 g 2,16 g		
1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldségleves 7-10, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Körte	Főtt virsli 7-10, Lencsefőzelék 7-10, Rozskenyér	Fokhagymakrémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka	Csirkepörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Kifli szezámos	Paradicsomleves 7-10, Bácskai rizses hús 7-10, Vegyes vágott savanyúság, Körte
		Energia: 784,39 Kcal / 3 278,75 KJ	Energia: 670,35 Kcal / 2 802,06 KJ	Energia: 709,11 Kcal / 2 964,08 KJ	Energia: 470,20 Kcal / 1 965,44 KJ	Energia: 700,57 Kcal / 2 928,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30,42 g 28,65 g 10,23 g	32,36 g 24,55 g 7,60 g	31,86 g 31,31 g 7,17 g	28,87 g 21,44 g 4,74 g	27,29 g 19,57 g 3,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,69 g 0,01 g 2,92 g	78,48 g 1,00 g 4,06 g	73,56 g 0,01 g 8,95 g	39,75 g 0,02 g 2,82 g	102,80 g 11,99 g 3,47 g		
1,3,7,9	1,7,10,(6),(12)	1,3,6,7,10,(12)	1,7	1,3,9,(12)		





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldségleves 11-14, Hortobágyi rakott tészta 11-14, Körte	Főtt virsli 11-14, Lencsefőzelék 11-14, Rozskenyér	Fokhagymakrémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Újburgonya petrezselymes , Csemege uborka	Csirkepörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Kifli szezámos	Paradicsomleves 11-14, Bácskai rizses hús 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Körte
		Energia: 803,97 Kcal / 3 360,59 KJ	Energia: 784,10 Kcal / 3 277,54 KJ	Energia: 929,49 Kcal / 3 885,27 KJ	Energia: 592,99 Kcal / 2 478,70 KJ	Energia: 747,80 Kcal / 3 125,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,44 g 29,30 g 10,60 g	38,39 g 28,96 g 9,14 g	42,36 g 41,99 g 9,51 g	36,48 g 22,82 g 5,13 g	26,61 g 21,33 g 3,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,07 g 0,01 g 3,31 g	90,70 g 2,00 g 5,01 g	93,72 g 0,01 g 10,90 g	59,62 g 0,02 g 3,84 g	111,25 g 17,98 g 3,44 g		
1,3,7,9	1,7,10,(6),(12)	1,3,6,7,10,(12)	1,7	1,3,9,(12)		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sárgarépás margarin 7-10, Fehérkenyér	Müzliszelet, Narancs	Tejszelet, Alma	Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg	Túrókrém sós isk, Korpás kenyér
		Energia: 186,96 Kcal / 781,49 KJ	Energia: 149,03 Kcal / 622,95 KJ	Energia: 159,74 Kcal / 667,71 KJ	Energia: 232,67 Kcal / 972,56 KJ	Energia: 157,47 Kcal / 658,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,22 g 2,97 g 0,67 g	1,98 g 3,66 g 1,50 g	3,39 g 8,34 g 3,34 g	13,67 g 8,54 g 2,20 g	5,79 g 0,94 g 0,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,57 g 0,00 g 1,40 g	21,30 g 5,00 g 0,11 g	17,30 g 8,90 g 0,14 g	33,93 g 0,00 g 1,99 g	30,57 g 0,00 g 0,78 g		
1,(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6)		
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sárgarépás margarin 11-14, Fehérkenyér	Müzliszelet, Narancs	Tejszelet, Alma	Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg	Túrókrém sós , Korpás kenyér
		Energia: 214,01 Kcal / 894,56 KJ	Energia: 178,02 Kcal / 744,12 KJ	Energia: 159,74 Kcal / 667,71 KJ	Energia: 259,03 Kcal / 1 082,75 KJ	Energia: 271,88 Kcal / 1 136,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,25 g 3,05 g 0,67 g	2,40 g 3,80 g 1,50 g	3,39 g 8,34 g 3,34 g	14,75 g 8,71 g 2,22 g	14,61 g 6,26 g 3,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,08 g 0,00 g 1,61 g	27,25 g 5,00 g 0,11 g	17,30 g 8,90 g 0,14 g	38,90 g 0,00 g 2,18 g	38,12 g 0,00 g 1,83 g		
1,(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6)		





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

