

Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej (friss)1,5%, Méz, Fehérkenyér			Zöldtea 7-10, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Sertésmájkrém db, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Főtt virsli 7-10, Barna kenyér, Ketchup kg, Mustár		
		Energia: 287,25 Kcal / 1 200,71 Kj			Energia: 456,91 Kcal / 1 909,88 Kj			Energia: 240,29 Kcal / 1 004,41 Kj			Energia: 374,42 Kcal / 1 565,08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,84 g	3,48 g	1,63 g	17,10 g	20,55 g	5,42 g	8,27 g	6,06 g	1,93 g	14,64 g	15,16 g	5,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50,80 g	8,10 g	1,48 g	50,34 g	8,99 g	2,47 g	37,25 g	8,99 g	1,07 g	44,36 g	10,39 g	2,86 g	
	1,7			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,10,(6),(7),(12)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej (friss)1,5%, Méz, Fehérkenyér			Zöldtea 11-14, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Sertésmájkrém db, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Főtt virsli 11-14, Barna kenyér, Ketchup kg, Mustár		
		Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 Kj			Energia: 461,05 Kcal / 1 927,19 Kj			Energia: 311,99 Kcal / 1 304,12 Kj			Energia: 449,60 Kcal / 1 879,33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
13,84 g		3,56 g	1,63 g	17,10 g	20,55 g	5,42 g	10,85 g	7,61 g	2,43 g	17,99 g	19,24 g	6,89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56,15 g	8,10 g	1,68 g	51,37 g	9,99 g	2,47 g	48,79 g	9,99 g	1,43 g	50,52 g	11,39 g	3,48 g		
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér, Alma			Karfiollevés 7-10, Csirkepaprikás, tejfölös 7-10, Tészta köret 7-10, Szőlő			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Finomfőzelék 7-10, Kifli teljes kiörlésű			Palócleves 7-10, Mákos guba 7-10, Alma		
		Energia: 763,18 Kcal / 3 190,09 Kj			Energia: 641,49 Kcal / 2 681,43 Kj			Energia: 708,77 Kcal / 2 962,66 Kj			Energia: 664,76 Kcal / 2 778,70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,52 g	24,36 g	6,40 g	33,17 g	21,56 g	4,20 g	31,33 g	31,38 g	7,80 g	27,02 g	25,15 g	7,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,09 g	17,98 g	2,03 g	77,39 g	0,02 g	3,41 g	74,11 g	0,00 g	4,25 g	76,54 g	19,99 g	1,55 g		
1,3,9,(6),(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7			1,3,7				
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)												



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 11-14, Csirkepaprikás,tejfölös 11-14, Tészta köret 11-14, Szőlő	Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Finomfőzelék 11-14, Kifli teljes kiörlésű	Palócleves 11-14, Mákos guba 11-14, Alma
		Energia: 872,59 Kcal / 3 647,43 KJ	Energia: 728,05 Kcal / 3 043,25 KJ	Energia: 788,54 Kcal / 3 296,10 KJ	Energia: 821,01 Kcal / 3 431,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,57 g 27,05 g 7,29 g	41,38 g 23,57 g 4,67 g	35,18 g 35,07 g 8,83 g	33,15 g 29,93 g 8,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
124,94 g 19,98 g 2,47 g	86,18 g 0,02 g 3,98 g	81,74 g 0,00 g 4,98 g	96,51 g 27,98 g 2,24 g		
	1,3,9,(6),(7)	1,3,7,(6),(12)	1,3,7	1,3,7	
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli	Balaton szelet, Körte	Tonhalkrém 7-10, Kukoricás kenyér	Vajkrém kg, magyaros, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	Energia: 194,63 Kcal / 813,55 KJ	Energia: 265,97 Kcal / 1 111,75 KJ	Energia: 221,03 Kcal / 923,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,22 g 5,14 g 3,02 g	2,24 g 8,79 g 3,39 g	11,61 g 9,96 g 2,67 g	7,37 g 7,07 g 3,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	11,80 g 0,00 g 0,51 g	26,31 g 9,40 g 0,06 g	31,41 g 0,00 g 1,61 g	30,94 g 0,00 g 1,21 g	
	1	1,7,(3),(5),(6),(12)	1,4,(6),(7)	1,7	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli	Balaton szelet, Körte	Tonhalkrém 11-14, Kukoricás kenyér	Vajkrém kg, magyaros, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	Energia: 194,63 Kcal / 813,55 KJ	Energia: 335,16 Kcal / 1 400,97 KJ	Energia: 198,02 Kcal / 827,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
5,22 g 5,14 g 3,02 g		2,24 g 8,79 g 3,39 g	14,02 g 14,15 g 3,80 g	8,12 g 2,04 g 0,53 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
11,80 g 0,00 g 0,51 g	26,31 g 9,40 g 0,06 g	36,66 g 0,00 g 1,94 g	35,65 g 0,00 g 1,40 g		
1	1,7,(3),(5),(6),(12)	1,4,(6),(7)	1,7		





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

