

Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Vajkrém kg, natur, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Tejeskávé 7-10, Kalács fonott 500g			Citromos tea 7-10, Fokhagymás felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ			Energia: 338,59 Kcal / 1 415,31 KJ			Energia: 278,90 Kcal / 1 165,80 KJ			Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 KJ			Energia: 429,04 Kcal / 1 793,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,80 g	3,80 g	1,79 g	11,09 g	13,62 g	4,26 g	7,47 g	9,14 g	3,99 g	13,89 g	9,31 g	4,23 g	12,48 g	22,98 g	7,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,60 g	9,96 g	0,58 g	41,71 g	8,99 g	2,07 g	40,56 g	8,99 g	1,19 g	61,70 g	16,19 g	0,90 g	41,80 g	8,99 g	2,91 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 11-14, Vajkrém kg, natur, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Tejeskávé 11-14, Kalács fonott 500g			Citromos tea 11-14, Fokhagymás felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 369,28 Kcal / 1 543,59 KJ			Energia: 309,40 Kcal / 1 293,29 KJ			Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 KJ			Energia: 458,31 Kcal / 1 915,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,80 g		4,00 g	1,83 g	12,07 g	13,72 g	4,29 g	8,55 g	9,31 g	4,01 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	13,33 g	23,06 g	7,72 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,60 g	12,45 g	0,66 g	48,00 g	9,99 g	2,27 g	46,56 g	9,99 g	1,38 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g	47,92 g	9,99 g	3,03 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csirkeragu leves 7-10, Szilvalekváros gombóc 7-10, Banán			Gyümölcsleves 7-10, Reszelt sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10, Lecsős pulyka 7-10, Párolt bulgur 7-10, Alma			Rántott párizsi isk, Zöldbabfőzelék 7-10, Túrókocka 7-10			Csirkepörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Vegyes vágott savanyúság, Banán		
		Energia: 761,72 Kcal / 3 183,99 KJ			Energia: 591,14 Kcal / 2 470,97 KJ			Energia: 636,70 Kcal / 2 661,41 KJ			Energia: 644,07 Kcal / 2 692,21 KJ			Energia: 608,67 Kcal / 2 544,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,57 g	14,42 g	0,83 g	24,64 g	13,05 g	4,02 g	34,21 g	18,39 g	3,17 g	24,64 g	29,74 g	8,02 g	33,35 g	13,92 g	2,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
152,29 g	46,40 g	3,35 g	91,76 g	24,98 g	5,26 g	94,63 g	0,02 g	2,79 g	68,34 g	17,39 g	2,40 g	86,21 g	0,01 g	3,51 g		
1,3,9			1,7,10			1,3,(7)			1,3,7,(6),(10)			1,3,(12)				





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csirkeragu leves 11-14, Szilvalekváros gombóc 11-14, Banán			Gyümölcsleves 11-14, Reszelt sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Csemege uborka			Vajgaluska leves 11-14, Lecsós pulyka 11-14, Párolt bulgur 11-14, Alma			Rántott párizsi isk, Zöldbabfőzelék 11-14, Túrókocka 11-14			Csirkepörkölt 11-14, Tészta köret 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Banán		
		Energia: 885,50 Kcal / 3 701,39 KJ			Energia: 655,82 Kcal / 2 741,33 KJ			Energia: 803,99 Kcal / 3 360,68 KJ			Energia: 746,82 Kcal / 3 121,71 KJ			Energia: 676,71 Kcal / 2 828,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,14 g	16,53 g	0,91 g	27,67 g	15,18 g	4,70 g	44,56 g	23,25 g	3,96 g	28,85 g	36,34 g	9,68 g	39,14 g	15,33 g	2,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
178,13 g	57,02 g	4,33 g	99,79 g	24,98 g	5,78 g	118,66 g	0,02 g	3,66 g	74,76 g	17,39 g	2,95 g	94,17 g	0,01 g	3,90 g		
1,3,9			1,7,10			1,3,(7)			1,3,7,(6),(10)			1,3,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sajtkrém, szezámos 7-10, Teljeskiőrlésű kenyér			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Müzliszelet, Szilva			Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Puding (vaniliás,csokis) 0,15		
		Energia: 124,52 Kcal / 520,49 KJ			Energia: 326,36 Kcal / 1 364,18 KJ			Energia: 188,15 Kcal / 786,47 KJ			Energia: 228,85 Kcal / 956,59 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,17 g	10,54 g	4,61 g	10,56 g	16,89 g	5,54 g	2,34 g	3,70 g	1,50 g	6,50 g	7,60 g	1,90 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,05 g	0,32 g	0,34 g	32,83 g	0,00 g	2,58 g	30,22 g	5,00 g	0,11 g	33,34 g	0,00 g	1,31 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g		
1,7,11			1,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(7)			1,7				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sajtkrém, szezámos 11-14, Teljeskiőrlésű kenyér			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Müzliszelet, Szilva			Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Puding (vaniliás,csokis) 0,15		
		Energia: 127,34 Kcal / 532,28 KJ			Energia: 352,22 Kcal / 1 472,28 KJ			Energia: 188,15 Kcal / 786,47 KJ			Energia: 255,10 Kcal / 1 066,32 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,30 g	10,56 g	4,62 g	11,54 g	16,99 g	5,57 g	2,34 g	3,70 g	1,50 g	7,50 g	7,68 g	1,90 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,58 g	0,33 g	0,35 g	38,06 g	0,00 g	2,78 g	30,22 g	5,00 g	0,11 g	38,69 g	0,00 g	1,51 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g		
1,7,11			1,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(7)			1,7				





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

