



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Briós			Zöldtea 7-10, Trappista sajt, Rozskenyér, Pritamin paprika			Karamell 7-10, Kifli			Csipketea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 304,63 Kcal / 1 273,35 KJ			Energia: 479,89 Kcal / 2 005,94 KJ			Energia: 312,99 Kcal / 1 308,30 KJ			Energia: 203,68 Kcal / 851,38 KJ			Energia: 339,77 Kcal / 1 420,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,05 g	11,04 g	2,11 g	16,88 g	11,99 g	5,33 g	13,65 g	9,09 g	5,42 g	8,68 g	3,14 g	1,68 g	11,21 g	13,92 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45,80 g	8,99 g	2,23 g	75,54 g	15,47 g	1,16 g	43,01 g	8,99 g	1,43 g	30,99 g	8,99 g	0,48 g	41,36 g	8,99 g	1,97 g	
	1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Briós			Zöldtea 11-14, Trappista sajt, Rozskenyér, Pritamin paprika			Karamell 11-14, Kifli			Csipketea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 341,90 Kcal / 1 429,14 KJ			Energia: 479,89 Kcal / 2 005,94 KJ			Energia: 343,24 Kcal / 1 434,74 KJ			Energia: 207,69 Kcal / 868,14 KJ			Energia: 388,80 Kcal / 1 625,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
21,71 g		11,75 g	2,16 g	16,88 g	11,99 g	5,33 g	14,46 g	9,18 g	5,43 g	8,68 g	3,14 g	1,68 g	13,32 g	15,55 g	4,81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53,04 g	9,99 g	2,65 g	75,54 g	15,47 g	1,16 g	49,40 g	9,99 g	1,55 g	31,99 g	9,99 g	0,48 g	47,63 g	9,99 g	2,33 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Káposztás kocka 7-10, Körte			Sütőtök krémleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt b.répa kukorica 7-10			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Alma			Zöldségleves 7-10, Frankfurti sertés tokány 7-10, Tarhonya köret 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Pirított dara 7-10, Meggy mártás 7-10, Banán		
		Energia: 659,42 Kcal / 2 756,38 KJ			Energia: 458,29 Kcal / 1 915,65 KJ			Energia: 709,35 Kcal / 2 965,08 KJ			Energia: 700,06 Kcal / 2 926,25 KJ			Energia: 751,14 Kcal / 3 139,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,78 g	18,67 g	2,31 g	15,57 g	13,29 g	3,50 g	23,67 g	30,96 g	8,45 g	30,28 g	25,82 g	5,09 g	32,53 g	14,34 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,57 g	10,03 g	3,57 g	68,52 g	0,12 g	3,57 g	81,97 g	0,00 g	3,58 g	85,41 g	8,00 g	6,79 g	121,10 g	21,50 g	3,47 g		





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd		1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,6,7,(10),(11)	1,3,7	1,3,9	1,3,7,9,(6),(12)										
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Káposztás kocka 11-14, Körte	Sütőtök krémleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14	Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Alma	Zöldségleves 11-14, Frankfurteri sertés tokány 11-14, Tarhonya köret 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Csontleves tésztával 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Pirított dara 11-14, Meggy mártás 11-14, Banán										
		Energia: 817,44 Kcal / 3 416,90 KJ		Energia: 515,74 Kcal / 2 155,79 KJ		Energia: 822,79 Kcal / 3 439,26 KJ		Energia: 785,40 Kcal / 3 282,97 KJ		Energia: 856,72 Kcal / 3 581,09 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,70 g	21,76 g	2,73 g	17,50 g	14,53 g	3,84 g	27,65 g	36,14 g	9,90 g	34,84 g	28,59 g	5,79 g	36,81 g	15,88 g	4,30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
120,92 g	14,43 g	4,29 g	78,06 g	0,12 g	3,81 g	94,44 g	0,00 g	4,33 g	95,83 g	8,00 g	7,87 g	139,45 g	21,50 g	4,00 g		
		1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,6,7,(10),(11)	1,3,7	1,3,9	1,3,7,9,(6),(12)										
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Ivóyoghurt, Kifli	Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg	Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Keksz, detki mese										
		Energia: 152,48 Kcal / 637,37 KJ		Energia: 274,90 Kcal / 1 149,08 KJ		Energia: 229,56 Kcal / 959,56 KJ		Energia: 315,01 Kcal / 1 316,74 KJ		Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5,78 g	1,24 g	0,65 g	8,87 g	23,65 g	8,22 g	6,99 g	8,14 g	2,02 g	10,82 g	15,13 g	4,78 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25,40 g	11,00 g	0,34 g	6,49 g	0,05 g	1,76 g	31,03 g	0,00 g	1,29 g	32,80 g	0,00 g	1,59 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g		
		1,7	1,(6),(7)	1	1,7,(6)	1,(3),(5),(6),(7)										
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Ivóyoghurt, Kifli	Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg	Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Keksz, detki mese										
Energia: 152,48 Kcal / 637,37 KJ		Energia: 321,72 Kcal / 1 344,79 KJ		Energia: 255,92 Kcal / 1 069,75 KJ		Energia: 363,93 Kcal / 1 521,23 KJ		Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
5,78 g		1,24 g	0,65 g	10,75 g	27,77 g	9,81 g	8,07 g	8,31 g	2,04 g	12,97 g	17,11 g	5,49 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25,40 g	11,00 g	0,34 g	7,05 g	0,06 g	2,15 g	36,00 g	0,00 g	1,48 g	38,25 g	0,00 g	1,91 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g		
		1,7	1,(6),(7)	1	1,7,(6)	1,(3),(5),(6),(7)										





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

