

Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Fehérkenyér			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tejeskávé 7-10, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér			Zöldtea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 414,91 Kcal / 1 734,32 KJ			Energia: 361,64 Kcal / 1 511,66 KJ			Energia: 430,95 Kcal / 1 801,37 KJ			Energia: 356,53 Kcal / 1 490,30 KJ			Energia: 352,40 Kcal / 1 473,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,94 g	18,19 g	5,70 g	14,10 g	9,68 g	1,76 g	12,24 g	22,99 g	7,69 g	11,94 g	10,48 g	3,53 g	18,30 g	11,30 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45,62 g	8,99 g	2,75 g	54,10 g	9,60 g	1,48 g	42,46 g	8,99 g	2,92 g	53,19 g	11,99 g	1,07 g	43,94 g	8,99 g	1,87 g	
	1,(6),(7)			1,6,7,8			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Fehérkenyér			Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tejeskávé 11-14, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér			Zöldtea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 419,05 Kcal / 1 751,63 KJ			Energia: 441,45 Kcal / 1 845,26 KJ			Energia: 461,38 Kcal / 1 928,57 KJ			Energia: 397,69 Kcal / 1 662,34 KJ			Energia: 382,40 Kcal / 1 598,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
15,94 g		18,19 g	5,70 g	15,75 g	12,86 g	1,83 g	13,05 g	23,08 g	7,70 g	14,50 g	11,31 g	3,94 g	19,28 g	11,40 g	3,33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,65 g	9,99 g	2,75 g	65,15 g	14,40 g	1,68 g	48,88 g	9,99 g	3,04 g	59,00 g	9,99 g	1,26 g	50,20 g	9,99 g	2,07 g		
1,(6),(7)			1,6,7,8			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojás leves 7-10, Rakott karfiol 7-10, Alma			Zellerkrémleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Főtt burgonya 7-10			Lencseleves kolbásszal 7-10, Meggyes pite 1db 7-10			Paradicsomleves 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Párolt rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Banán		
		Energia: 607,95 Kcal / 2 541,23 KJ			Energia: 596,97 Kcal / 2 495,33 KJ			Energia: 547,73 Kcal / 2 289,51 KJ			Energia: 719,64 Kcal / 3 008,10 KJ			Energia: 803,77 Kcal / 3 359,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,25 g	23,54 g	4,88 g	25,62 g	25,28 g	6,17 g	21,38 g	26,16 g	7,23 g	39,33 g	13,73 g	1,79 g	34,09 g	29,59 g	9,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,11 g	0,01 g	2,45 g	64,56 g	0,10 g	5,75 g	55,38 g	8,99 g	3,10 g	108,82 g	14,99 g	4,81 g	98,61 g	0,21 g	3,71 g		
1,3,7			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojás leves 11-14, Rakott karfiol 11-14, Alma	Zellerkrémleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Főtt burgonya 11-14	Lencseleves kolbásszal 11-14, Meggyes pite 1db 11-14	Paradicsomleves 11-14, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Párolt rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság	Zöldborsóleves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Banán										
		Energia: 616,70 Kcal / 2 577,81 KJ	Energia: 656,62 Kcal / 2 744,67 KJ	Energia: 627,33 Kcal / 2 622,24 KJ	Energia: 816,82 Kcal / 3 414,31 KJ	Energia: 972,32 Kcal / 4 064,30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,02 g	18,87 g	4,73 g	28,81 g	27,48 g	6,77 g	25,86 g	29,66 g	8,20 g	43,70 g	15,49 g	2,02 g	41,57 g	35,38 g	12,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,24 g	0,01 g	2,78 g	71,06 g	0,12 g	6,79 g	62,71 g	8,99 g	3,37 g	124,69 g	17,98 g	5,23 g	119,84 g	0,21 g	4,36 g		
1,3,7	1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)						
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Pritamin paprika	Szilva, Müzliszelet	Van.túrókrém 7-10, Magvas kenyér	Körte, Joghurt poharas 200ml	Kocka sajt, natúr, Kifli										
		Energia: 240,47 Kcal / 1 005,16 KJ	Energia: 188,15 Kcal / 786,47 KJ	Energia: 269,81 Kcal / 1 127,81 KJ	Energia: 171,82 Kcal / 718,21 KJ	Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,84 g	8,66 g	3,93 g	2,34 g	3,70 g	1,50 g	14,39 g	6,21 g	1,52 g	7,12 g	7,44 g	3,91 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,76 g	0,00 g	0,70 g	30,22 g	5,00 g	0,11 g	38,77 g	4,50 g	1,21 g	18,80 g	0,00 g	0,60 g	11,80 g	0,00 g	0,51 g		
1,7,(6)	1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7	7	1										
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Pritamin paprika	Szilva, Müzliszelet	Van.túrókrém 11-14, Magvas kenyér	Körte, Joghurt poharas 200ml	Kocka sajt, natúr, Kifli										
		Energia: 266,58 Kcal / 1 114,30 KJ	Energia: 206,21 Kcal / 861,96 KJ	Energia: 318,77 Kcal / 1 332,46 KJ	Energia: 208,91 Kcal / 873,24 KJ	Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,65 g	8,75 g	3,94 g	2,55 g	3,76 g	1,50 g	17,48 g	7,59 g	1,96 g	7,40 g	7,65 g	3,91 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,12 g	0,00 g	0,82 g	34,15 g	5,00 g	0,12 g	44,76 g	4,60 g	1,40 g	27,20 g	0,00 g	0,61 g	11,80 g	0,00 g	0,51 g		
1,7,(6)	1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7	7	1										





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

