

Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Csipketea 4-6, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Méz, Magvas kenyér			Gyümölcstea 4-6, Pannónia sajt, Rozskenyér, Paradicsom kg			Forró csoki 4-6, Kalács kakaós 500g			Citromos tea 4-6, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 291,68 Kcal / 1 219,22 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 283,53 Kcal / 1 185,16 KJ			Energia: 361,19 Kcal / 1 509,77 KJ			Energia: 263,17 Kcal / 1 100,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,68 g	13,66 g	4,34 g	14,04 g	5,85 g	1,63 g	12,59 g	9,28 g	5,45 g	16,40 g	12,60 g	6,36 g	10,51 g	8,46 g	2,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,49 g	6,99 g	1,94 g	46,08 g	8,10 g	1,26 g	36,42 g	8,19 g	1,19 g	45,13 g	3,50 g	0,80 g	35,89 g	6,99 g	1,74 g	
	1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7)			
	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Méz, Magvas kenyér			Gyümölcstea 7-10, Pannónia sajt, Rozskenyér, Paradicsom kg			Forró csoki 7-10, Kalács kakaós 500g			Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 359,84 Kcal / 1 504,13 KJ			Energia: 360,24 Kcal / 1 505,80 KJ			Energia: 355,48 Kcal / 1 485,91 KJ			Energia: 417,15 Kcal / 1 743,69 KJ			Energia: 308,23 Kcal / 1 288,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,04 g		16,84 g	5,51 g	15,52 g	6,43 g	1,63 g	16,08 g	12,28 g	7,25 g	18,50 g	14,74 g	7,43 g	13,19 g	8,84 g	2,45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,80 g	8,99 g	2,56 g	59,65 g	16,20 g	1,46 g	43,96 g	10,59 g	1,51 g	52,14 g	4,20 g	0,92 g	43,56 g	8,99 g	2,15 g		
1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Nyírségi gombóclevés 4-6, Grízes tészta, ízzel 4-6, Körte			Daragaluska leves 4-6, Zöldborsós csirkeragu 4-6, Párolt bulgur 4-6, Alma			Karlábélevés 4-6, Tarhonyáshús 4-6, Körte, Csokifigura 20g			Főtt virsli 4-6, Parajfőzelék 4-6, Főtt burgonya 4-6, Mákos-meggyes kevert 4-6			Zöldséglevés 4-6, Csikós tokány 4-6, Párolt rizs 4-6, Banán		
		Energia: 624,55 Kcal / 2 610,62 KJ			Energia: 511,62 Kcal / 2 138,57 KJ			Energia: 618,87 Kcal / 2 586,88 KJ			Energia: 578,29 Kcal / 2 417,25 KJ			Energia: 583,89 Kcal / 2 440,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,13 g	12,33 g	2,55 g	27,61 g	12,21 g	1,51 g	25,15 g	20,76 g	6,77 g	20,49 g	27,34 g	7,75 g	22,49 g	16,17 g	4,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,83 g	12,46 g	2,12 g	75,27 g	0,03 g	2,43 g	81,40 g	8,89 g	1,68 g	61,38 g	8,49 g	2,99 g	85,96 g	0,01 g	3,16 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(5)			1,3,7			1,3,7,9				





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés 7-10, Gríztesztta, ízzel 7-10, Körte			Daragaluska leves 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10, Alma			Karatléves 7-10, Tarhonyás 7-10, Körte, Csokifigura 20g			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10, Mákos-meggyes kevert 7-10			Zöldséglevés 7-10, Csikós tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Banán		
		Energia: 753,36 Kcal / 3 149,04 KJ			Energia: 618,85 Kcal / 2 586,79 KJ			Energia: 743,82 Kcal / 3 109,17 KJ			Energia: 709,95 Kcal / 2 967,59 KJ			Energia: 709,80 Kcal / 2 966,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,63 g	15,31 g	3,16 g	35,30 g	14,19 g	1,77 g	31,91 g	24,29 g	7,59 g	25,59 g	34,87 g	10,09 g	26,64 g	20,91 g	5,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126,44 g	15,58 g	2,71 g	90,19 g	0,04 g	3,40 g	97,74 g	8,89 g	3,30 g	72,01 g	9,99 g	3,98 g	102,39 g	0,01 g	3,93 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(5)			1,3,7			1,3,7,9				
Uzsonna	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Kefír poharas, Kifli			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Sárgarépa margarin 4-6, Burgonyás kenyér			Zabfalatok 12,6 g, Szilva			Tonhalkrém 4-6, Félbarna kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 136,59 Kcal / 570,95 KJ			Energia: 234,44 Kcal / 979,96 KJ			Energia: 160,10 Kcal / 669,22 KJ			Energia: 107,16 Kcal / 447,93 KJ			Energia: 223,08 Kcal / 932,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,68 g	0,34 g	0,16 g	7,15 g	11,09 g	3,28 g	5,60 g	3,33 g	0,77 g	1,46 g	2,74 g	1,10 g	9,58 g	7,38 g	1,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,60 g	0,00 g	0,81 g	26,23 g	0,00 g	1,16 g	26,06 g	0,00 g	1,17 g	17,98 g	3,10 g	0,16 g	29,33 g	0,00 g	1,28 g		
1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(3),(6),(7),(8)			1,4,(6),(7)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kefír poharas, Kifli			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Sárgarépa margarin 7-10, Burgonyás kenyér			Zabfalatok 12,6 g, Szilva			Tonhalkrém 7-10, Félbarna kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 136,59 Kcal / 570,95 KJ			Energia: 280,24 Kcal / 1 171,40 KJ			Energia: 187,67 Kcal / 784,46 KJ			Energia: 131,25 Kcal / 548,63 KJ			Energia: 281,40 Kcal / 1 176,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,68 g	0,34 g	0,16 g	9,19 g	12,99 g	3,96 g	6,71 g	3,51 g	0,79 g	1,74 g	2,80 g	1,10 g	12,71 g	10,11 g	2,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,60 g	0,00 g	0,81 g	31,31 g	0,00 g	1,50 g	31,26 g	0,00 g	1,38 g	23,22 g	3,10 g	0,16 g	34,56 g	0,00 g	1,62 g		
1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(3),(6),(7),(8)			1,4,(6),(7)				





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

