

Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Pannónia sajt, Magvas kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg			Kakaó 7-10, Sajtos rúd			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér		
		Energia: 393,81 Kcal / 1 646,13 KJ			Energia: 233,85 Kcal / 977,49 KJ			Energia: 369,53 Kcal / 1 544,64 KJ			Energia: 334,09 Kcal / 1 396,50 KJ			Energia: 280,79 Kcal / 1 173,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,85 g	15,19 g	7,17 g	8,11 g	15,21 g	4,84 g	12,48 g	17,99 g	9,00 g	9,15 g	13,86 g	4,39 g	12,84 g	3,48 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,91 g	10,59 g	1,99 g	15,78 g	9,04 g	1,21 g	39,24 g	8,99 g	0,71 g	42,74 g	8,99 g	2,15 g	49,15 g	5,43 g	1,48 g	
	1	1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(12)					
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Pannónia sajt, Magvas kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg			Kakaó 11-14, Sajtos rúd			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér		
		Energia: 468,77 Kcal / 1 959,46 KJ			Energia: 265,31 Kcal / 1 109,00 KJ			Energia: 399,37 Kcal / 1 669,37 KJ			Energia: 464,71 Kcal / 1 942,49 KJ			Energia: 357,57 Kcal / 1 494,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23,97 g		18,67 g	8,96 g	9,80 g	17,22 g	5,58 g	14,28 g	18,85 g	9,47 g	14,24 g	23,20 g	7,86 g	15,58 g	4,31 g	2,04 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,60 g	11,99 g	2,38 g	17,40 g	10,05 g	1,47 g	42,95 g	9,99 g	0,78 g	49,12 g	9,99 g	3,61 g	63,60 g	10,86 g	1,75 g		
1	1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(12)						
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Burgonyaleves magyaros 7-10, Székelykáposzta 7-10, Rozskenyér, Alma			Paradicsomleves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Párolt barna rizs 7-10, Tartármártás 7-10			Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Rozskenyér, Banán			BrokkolikréMLEVES 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10, Főtt burgonya 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Zabgaluska leves 7-10, Gombás sertésszel 7-10, Tészta köret 7-10, Szőlő		
		Energia: 638,53 Kcal / 2 669,06 KJ			Energia: 811,35 Kcal / 3 391,44 KJ			Energia: 685,49 Kcal / 2 865,35 KJ			Energia: 614,25 Kcal / 2 567,57 KJ			Energia: 671,99 Kcal / 2 808,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,33 g	22,33 g	5,23 g	24,78 g	38,11 g	5,67 g	44,91 g	10,75 g	1,52 g	30,03 g	24,13 g	5,69 g	33,75 g	22,17 g	5,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,66 g	0,01 g	5,06 g	91,29 g	16,79 g	3,62 g	100,21 g	6,14 g	2,45 g	67,64 g	0,13 g	4,77 g	86,49 g	0,00 g	3,28 g		
1,7,9,(6),(12)	1,3,4,7,9,10,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9						





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Burgonyaleves magyaros 11-14, Székelykáposzta 11-14, Rozskenyér, Alma			Paradicsomleves 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Párolt barna rizs 11-14, Tartármártás 11-14			Párolt csirkemell 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Rozskenyér, Banán			BrokkolikréMLEves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14, Főtt burgonya 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Zabgaluska leves 11-14, Gombás sertésszel 11-14, Tészta köret 11-14, Szőlő		
		Energia: 719,17 Kcal / 3 006,13 KJ			Energia: 943,19 Kcal / 3 942,53 KJ			Energia: 794,42 Kcal / 3 320,68 KJ			Energia: 678,15 Kcal / 2 834,67 KJ			Energia: 797,45 Kcal / 3 333,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,59 g	23,14 g	5,79 g	27,99 g	44,92 g	6,76 g	50,83 g	11,40 g	1,60 g	33,39 g	26,82 g	6,34 g	41,06 g	26,26 g	6,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,34 g	0,01 g	5,89 g	105,59 g	19,98 g	4,22 g	119,63 g	6,16 g	2,90 g	74,05 g	0,16 g	6,17 g	102,42 g	0,00 g	4,29 g		
1,7,9,(6),(12)			1,3,4,7,9,10,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Körte, Nutribella kókuszos keksz db			Sonkakrém házi 7-10, Barna kenyér, Retek kg			Alma, Túró Rudi			Kocka sajt, natúr, Kifli korpás		
		Energia: 227,60 Kcal / 951,37 KJ			Energia: 158,59 Kcal / 662,91 KJ			Energia: 241,95 Kcal / 1 011,35 KJ			Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ			Energia: 162,79 Kcal / 680,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,01 g	8,07 g	2,02 g	1,72 g	5,22 g	2,42 g	9,66 g	8,90 g	2,39 g	3,58 g	6,72 g	3,25 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,68 g	0,00 g	1,31 g	25,30 g	4,02 g	0,03 g	30,51 g	0,00 g	1,02 g	23,48 g	11,92 g	0,04 g	19,82 g	0,00 g	0,74 g		
1			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			7,(1)			1				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Körte, Nutribella kókuszos keksz db			Sonkakrém házi 11-14, Barna kenyér, Retek kg			Alma, Túró Rudi			Kocka sajt, natúr, Kifli korpás		
		Energia: 253,96 Kcal / 1 061,55 KJ			Energia: 174,49 Kcal / 729,37 KJ			Energia: 306,04 Kcal / 1 279,25 KJ			Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ			Energia: 162,79 Kcal / 680,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,09 g	8,24 g	2,04 g	1,84 g	5,31 g	2,42 g	11,65 g	12,84 g	3,46 g	3,58 g	6,72 g	3,25 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,65 g	0,00 g	1,50 g	28,90 g	4,02 g	0,03 g	35,61 g	0,00 g	1,25 g	23,48 g	11,92 g	0,04 g	19,82 g	0,00 g	0,74 g		
1			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			7,(1)			1				





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

