

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Melegszendvics 7-10			Kakaó 7-10, Kalács fonott 500g			Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Retek kg		
		Energia: 343,82 Kcal / 1 437,17 Kj			Energia: 278,56 Kcal / 1 164,38 Kj			Energia: 382,91 Kcal / 1 600,56 Kj			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 Kj			Energia: 381,94 Kcal / 1 596,51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,37 g	14,88 g	4,71 g	10,73 g	7,51 g	3,72 g	14,33 g	9,85 g	4,55 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	13,73 g	17,55 g	5,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,93 g	8,99 g	1,71 g	41,66 g	9,34 g	1,82 g	58,76 g	13,19 g	0,90 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	41,01 g	8,99 g	2,55 g	
	1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,3,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 11-14, Melegszendvics 11-14 LM			Kakaó 11-14, Kalács fonott 500g			Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Retek kg		
		Energia: 394,41 Kcal / 1 648,63 Kj			Energia: 313,39 Kcal / 1 309,97 Kj			Energia: 453,06 Kcal / 1 893,79 Kj			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 Kj			Energia: 412,63 Kcal / 1 724,79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
12,41 g		16,78 g	5,41 g	11,75 g	8,05 g	3,86 g	17,31 g	11,76 g	5,45 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	14,71 g	17,65 g	5,75 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,07 g	9,99 g	2,06 g	48,09 g	10,41 g	2,07 g	68,96 g	14,89 g	1,07 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	47,30 g	9,99 g	2,75 g		
1,(6),(7),(10)			1,(3),(6),(7),(10)			1,3,7			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gulyásleves 7-10, Túrós batyu 7-10, Körte			Almaleves 7-10, Sertéssült 7-10, Hagymás törtburgonya 7-10, Narancs			Levesgyöngy, Gombakrémleves 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10, Alma			Főtt virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán			Paradicsomleves 7-10, Bácskai rizses hús 7-10, Csemege uborka, Szilva		
		Energia: 757,15 Kcal / 3 164,89 Kj			Energia: 704,13 Kcal / 2 943,26 Kj			Energia: 675,47 Kcal / 2 823,46 Kj			Energia: 571,09 Kcal / 2 387,16 Kj			Energia: 726,53 Kcal / 3 036,90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34,62 g	20,52 g	5,90 g	29,48 g	21,78 g	6,20 g	34,61 g	22,11 g	3,55 g	22,69 g	23,74 g	7,08 g	27,67 g	20,62 g	3,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106,94 g	12,23 g	2,40 g	94,52 g	24,98 g	3,31 g	93,19 g	0,01 g	3,30 g	65,18 g	0,05 g	3,57 g	105,71 g	14,99 g	5,20 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,(9),(12)			1,7			1,3,9,10				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)																





Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gulyásleves 11-14, Túrós batyu 11-14, Körte			Almaleves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Hagymás törtburgonya LM 11-14, Narancs			Levesgyöngy, GombakréMLEves 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14, Párolt bulgur 11-14, Alma			Főtt virsli 11-14, Finomfőzelék 11-14, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán			Paradicsomleves 11-14, Bácskai rizses hús 11-14, Szilva		
		Energia: 875,05 Kcal / 3 657,71 KJ			Energia: 805,67 Kcal / 3 367,70 KJ			Energia: 772,90 Kcal / 3 230,72 KJ			Energia: 668,72 Kcal / 2 795,25 KJ			Energia: 803,21 Kcal / 3 357,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39,27 g	23,45 g	6,60 g	32,76 g	25,12 g	6,91 g	40,06 g	24,69 g	3,94 g	26,76 g	27,85 g	8,61 g	30,77 g	24,22 g	4,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124,89 g	14,23 g	2,76 g	108,56 g	29,97 g	3,85 g	107,61 g	0,01 g	3,81 g	75,95 g	0,06 g	4,38 g	113,92 g	17,98 g	2,89 g		
1,3,7			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,6,7,(9),(12)			1,7			1,3,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Nápolyi szelet			Sonkakrém házi 7-10, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kigyó)			Túró Rudi, Narancs		
		Energia: 232,82 Kcal / 973,19 KJ			Energia: 221,22 Kcal / 924,70 KJ			Energia: 252,40 Kcal / 1 055,03 KJ			Energia: 334,65 Kcal / 1 398,84 KJ			Energia: 184,12 Kcal / 769,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,35 g	19,57 g	6,51 g	1,45 g	5,67 g	1,96 g	10,12 g	9,02 g	2,45 g	11,83 g	19,14 g	5,34 g	3,88 g	6,42 g	3,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,49 g	0,05 g	1,89 g	38,82 g	5,00 g	0,06 g	31,67 g	0,00 g	1,02 g	28,36 g	0,00 g	2,37 g	25,73 g	11,92 g	0,03 g		
1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7),(8)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			7,(1)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Sonkakrém házi 11-14, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kigyó)			Túró Rudi, Narancs		
		Energia: 269,12 Kcal / 1 124,92 KJ			Energia: 273,22 Kcal / 1 142,06 KJ			Energia: 316,96 Kcal / 1 324,89 KJ			Energia: 434,04 Kcal / 1 814,29 KJ			Energia: 184,12 Kcal / 769,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,85 g	22,67 g	7,67 g	2,54 g	5,60 g	2,40 g	12,11 g	12,96 g	3,53 g	16,08 g	23,37 g	6,48 g	3,88 g	6,42 g	3,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,05 g	0,06 g	2,32 g	51,20 g	8,00 g	0,16 g	36,77 g	0,00 g	1,25 g	39,34 g	0,00 g	3,18 g	25,73 g	11,92 g	0,03 g		
1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			7,(1)				





Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

