

Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Zöldtea 7-10, Pannónia sajt, Rozskenyér, Uborka (kígyó)		
		Energia: 323,94 Kcal / 1 354,07 KJ			Energia: 318,41 Kcal / 1 330,95 KJ			Energia: 341,10 Kcal / 1 425,80 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 350,23 Kcal / 1 463,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,28 g	13,33 g	4,16 g	12,42 g	10,58 g	3,55 g	10,03 g	17,21 g	5,44 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	16,08 g	12,23 g	7,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,57 g	8,99 g	1,46 g	43,00 g	0,00 g	1,08 g	35,42 g	8,99 g	2,35 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	42,78 g	10,59 g	1,52 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Zöldtea 11-14, Pannónia sajt, Rozskenyér, Uborka (kígyó)		
		Energia: 371,38 Kcal / 1 552,37 KJ			Energia: 342,89 Kcal / 1 433,28 KJ			Energia: 438,74 Kcal / 1 833,93 KJ			Energia: 323,86 Kcal / 1 353,73 KJ			Energia: 418,17 Kcal / 1 747,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,16 g		14,87 g	4,72 g	13,27 g	10,66 g	3,55 g	13,85 g	23,54 g	7,75 g	12,80 g	4,20 g	1,87 g	19,57 g	15,23 g	9,03 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,90 g	9,99 g	1,75 g	48,06 g	0,00 g	1,20 g	41,50 g	9,99 g	3,39 g	58,60 g	14,94 g	0,74 g	49,32 g	11,99 g	1,84 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10, Sajtos tejfölös tészta 7-10, Alma			Levesgyöngy, Brokkolikrémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta 7-10, Rozskenyér, Mákos beigli 7-10, Szaloncukor			Lebbencsleves 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Kifli szezámos			Karfiolleves 7-10, Temesvári sertés ragu isk, Tészta köret 7-10, Banán		
		Energia: 725,39 Kcal / 3 032,13 KJ			Energia: 884,00 Kcal / 3 695,12 KJ			Energia: 857,88 Kcal / 3 585,94 KJ			Energia: 750,59 Kcal / 3 137,47 KJ			Energia: 816,02 Kcal / 3 410,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,00 g	28,65 g	13,51 g	38,58 g	36,85 g	7,64 g	33,87 g	42,08 g	12,45 g	36,54 g	29,97 g	6,70 g	28,59 g	36,53 g	9,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,48 g	1,85 g	4,32 g	97,25 g	8,12 g	5,87 g	84,39 g	18,67 g	3,94 g	82,48 g	0,03 g	5,27 g	91,70 g	0,01 g	3,86 g		



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,6,7,9,(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7			1,3,7		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Májgaluska leves 11-14, Sajtós tejfölös tészta 11-14, Alma			Levesgyöngy, BrokkolikréMLEVES 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Burgonya, petrezselymes 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta 11-14, Rozskenyér, Mákos beigli 11-14, Szaloncukor			Lebbencsleves 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Tököfőzelék 11-14, Kifli szezámos			Karfiolleves 11-14, Temesvári sertés ragu isk, Tészta köret 11-14, Banán		
		Energia: 848,65 Kcal / 3 547,36 KJ			Energia: 971,30 Kcal / 4 060,03 KJ			Energia: 898,67 Kcal / 3 756,44 KJ			Energia: 837,04 Kcal / 3 498,83 KJ			Energia: 890,81 Kcal / 3 723,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,51 g	34,47 g	16,33 g	42,62 g	40,73 g	8,47 g	37,40 g	41,76 g	12,89 g	42,48 g	32,82 g	7,39 g	30,78 g	36,95 g	9,88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	90,58 g	2,23 g	4,97 g	106,14 g	8,15 g	7,16 g	91,62 g	18,67 g	4,44 g	91,50 g	0,03 g	5,87 g	107,04 g	0,01 g	4,14 g	
	1,3,6,7,9,(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7			1,3,7			
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsó (7-10 év)	Sajtkrém, szezámos 7-10, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcspüré			Narancs, Nutribella kókuszos keksz db			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 130,40 Kcal / 545,07 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ			Energia: 136,41 Kcal / 570,19 KJ			Energia: 293,53 Kcal / 1 226,96 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,67 g	10,59 g	4,61 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	1,84 g	5,06 g	2,42 g	9,95 g	13,18 g	4,14 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	4,90 g	0,32 g	0,36 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	19,40 g	4,02 g	0,03 g	32,68 g	0,00 g	1,98 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	1,7,11						1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7),(10)						
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sajtkrém, szezámos 11-14, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcspüré			Narancs, Nutribella kókuszos keksz db			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcskompót, poharas			
	Energia: 133,22 Kcal / 556,86 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ			Energia: 157,12 Kcal / 656,76 KJ			Energia: 341,23 Kcal / 1 426,34 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3,80 g	10,61 g	4,62 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	2,14 g	5,16 g	2,42 g	12,12 g	15,10 g	4,86 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	5,43 g	0,33 g	0,37 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	23,65 g	4,02 g	0,03 g	37,93 g	0,00 g	2,41 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	1,7,11						1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7),(10)						





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

