

Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------|---|--|-------------|-------------|--|---------|------------|--|-----------|------------|---|-----------|------------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Paradicsom kg | | | Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika | | | Kakaó 7-10, Liga margarin tejmentes, Kifli korpás | | | Csipketea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg | | | Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó) | | |
| | | Energia: 357,42 Kcal / 1 494,02 KJ | | | Energia: 299,71 Kcal / 1 252,79 KJ | | | Energia: 307,35 Kcal / 1 284,72 KJ | | | Energia: 277,62 Kcal / 1 160,45 KJ | | | Energia: 397,47 Kcal / 1 661,42 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10,03 g | 15,78 g | 5,07 g | 9,08 g | 10,12 g | 2,70 g | 11,55 g | 11,16 g | 3,91 g | 16,50 g | 8,73 g | 2,23 g | 10,87 g | 19,91 g | 6,54 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 43,46 g | 8,99 g | 2,09 g | 41,94 g | 8,99 g | 1,37 g | 39,31 g | 8,99 g | 0,81 g | 45,04 g | 8,99 g | 2,22 g | 42,43 g | 8,99 g | 2,50 g | |
| | 1,(6),(7) | | | 1,3,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7) | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Paradicsom kg | | | Gyümölcstea 11-14, Főtt tojás 11-14, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika | | | Kakaó 11-14, Liga margarin tejmentes, Kifli korpás | | | Csipketea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg | | | Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó) | | |
| | | Energia: 409,99 Kcal / 1 713,76 KJ | | | Energia: 363,25 Kcal / 1 518,39 KJ | | | Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 KJ | | | Energia: 308,30 Kcal / 1 288,69 KJ | | | Energia: 461,38 Kcal / 1 928,57 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 11,91 g | | 17,91 g | 5,85 g | 12,76 g | 12,62 g | 3,35 g | 13,35 g | 12,02 g | 4,38 g | 17,58 g | 8,90 g | 2,25 g | 13,05 g | 23,08 g | 7,70 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 49,89 g | 9,99 g | 2,49 g | 48,32 g | 9,99 g | 1,64 g | 43,02 g | 9,99 g | 0,88 g | 51,07 g | 9,99 g | 2,41 g | 48,88 g | 9,99 g | 3,04 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,3,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7) | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Palócleves 7-10, Mogorókrémes minigombóc 7-10, Alma | | | Sertéssült 7-10, Paradicsomos káposzta 7-10, Rozskenyér, Banán | | | Reszelt tésztaleves 7-10, Sajtós hal 7-10, Kukoricás rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság | | | Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Finomfőzelék 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10 | | | Csontleves tésztával 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Meggy mártás 7-10, Pírtott dara 7-10 | | |
| | | Energia: 806,23 Kcal / 3 370,04 KJ | | | Energia: 750,51 Kcal / 3 137,13 KJ | | | Energia: 657,15 Kcal / 2 746,89 KJ | | | Energia: 757,13 Kcal / 3 164,80 KJ | | | Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22,86 g | 17,55 g | 2,36 g | 34,64 g | 18,12 g | 3,98 g | 39,65 g | 25,23 g | 8,58 g | 28,85 g | 39,19 g | 10,20 g | 30,97 g | 14,22 g | 3,88 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 134,22 g | 0,00 g | 1,17 g | 109,57 g | 17,98 g | 3,93 g | 66,72 g | 0,00 g | 4,63 g | 70,81 g | 5,29 g | 3,84 g | 92,06 g | 21,50 g | 3,40 g | | |





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|--|---|---|---|------------|------------|---------|------------|------------|----------|------------|------------|---------|--------|
| Ebéd | | 1,3,7 | 1,(3),(6),(7),(10),(11) | 1,3,4,7,(12) | 1,3,7 | 1,3,7,9,(6),(12) | | | | | | | | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Palócleves 11-14, Mogorókrémes minigombóc 11-14, Alma | Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14, Rozskenyér, Banán | Reszelt tésztalevés 11-14, Sajtos hal 11-14, Kukoricás rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság | Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Finomfőzelék 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14 | Csontleves tésztával 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Meggymártás 11-14, Pírtott dara 11-14 | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 893,83 Kcal / 3 736,21 KJ | Energia: 852,47 Kcal / 3 563,32 KJ | Energia: 749,88 Kcal / 3 134,50 KJ | Energia: 858,49 Kcal / 3 588,49 KJ | Energia: 699,27 Kcal / 2 922,95 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 25,70 g | 19,55 g | 2,68 g | 38,52 g | 20,06 g | 4,40 g | 44,61 g | 28,06 g | 9,70 g | 33,43 g | 42,98 g | 11,24 g | 34,86 g | 15,73 g | 4,30 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 148,28 g | 0,01 g | 1,60 g | 126,40 g | 19,98 g | 4,64 g | 78,42 g | 0,00 g | 5,05 g | 82,86 g | 6,19 g | 4,57 g | 103,15 g | 21,50 g | 3,92 g | | |
| | 1,3,7 | 1,(3),(6),(7),(10),(11) | 1,3,4,7,(12) | 1,3,7 | 1,3,7,9,(6),(12) | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Tej (friss)1,5%, Nutribella kókuszos keksz db | Tej (friss)1,5%, Puding (vaniliás,csokis) 0,15 | Müzliszelet, Banán | Gyümölcstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg | Kocka sajt, natúr, Zsemle | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 143,53 Kcal / 599,96 KJ | Energia: 266,08 Kcal / 1 112,21 KJ | Energia: 241,86 Kcal / 1 010,97 KJ | Energia: 250,55 Kcal / 1 047,30 KJ | Energia: 196,60 Kcal / 821,79 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4,64 g | 6,36 g | 3,23 g | 11,59 g | 8,65 g | 4,75 g | 3,06 g | 3,62 g | 1,50 g | 5,14 g | 7,48 g | 1,96 g | 8,04 g | 5,35 g | 3,10 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 16,20 g | 4,02 g | 0,15 g | 35,16 g | 19,48 g | 0,38 g | 43,54 g | 5,00 g | 0,17 g | 39,62 g | 8,99 g | 0,80 g | 28,90 g | 0,00 g | 1,09 g | |
| | | 1,7,(5),(6),(8),(11) | 1,7 | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | 1,(6) | 1 | | | | | | | | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Tej (friss)1,5%, Nutribella kókuszos keksz db | Tej (friss)1,5%, Puding (vaniliás,csokis) 0,15 | Müzliszelet, Banán | Gyümölcstea 11-14, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg | Kocka sajt, natúr, Zsemle | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 143,53 Kcal / 599,96 KJ | Energia: 266,08 Kcal / 1 112,21 KJ | Energia: 273,35 Kcal / 1 142,60 KJ | Energia: 279,64 Kcal / 1 168,90 KJ | Energia: 196,60 Kcal / 821,79 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 4,64 g | | 6,36 g | 3,23 g | 11,59 g | 8,65 g | 4,75 g | 3,45 g | 3,65 g | 1,50 g | 5,99 g | 7,56 g | 1,97 g | 8,04 g | 5,35 g | 3,10 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 16,20 g | 4,02 g | 0,15 g | 35,16 g | 19,48 g | 0,38 g | 50,80 g | 5,00 g | 0,18 g | 45,71 g | 9,99 g | 0,92 g | 28,90 g | 0,00 g | 1,09 g | | |
| | 1,7,(5),(6),(8),(11) | 1,7 | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | 1,(6) | 1 | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

