



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Citromos tea 4-6, Pulykamellsonka, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcsstea 4-6, Tepertőkrém, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea 4-6, Gépsonka, Margarin Light, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ			Energia: 289,16 Kcal / 1 208,69 KJ			Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 KJ			Energia: 252,64 Kcal / 1 056,04 KJ			Energia: 284,60 Kcal / 1 189,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,16 g	3,89 g	0,96 g	7,08 g	13,07 g	4,76 g	11,25 g	6,25 g	3,08 g	11,74 g	3,50 g	1,78 g	13,50 g	7,33 g	1,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,71 g	6,99 g	1,56 g	34,22 g	6,99 g	1,15 g	47,60 g	15,00 g	0,82 g	43,20 g	5,43 g	1,27 g	40,90 g	6,99 g	1,55 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			7			1,7,(12)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Sertésraguleves 4-6, Gránátos kocka 4-6, Csemege uborka			Sült virsli 4-6, Finomfőzelék 4-6, Rozskenyér, Narancs			Daragaluska leves 4-6, Csirkepörkölt 4-6, Párolt bulgur 4-6, Mandarin			BrokkolikréMLEVES 4-6, Brassói aprópecsenye 4-6, Párolt rizs 4-6, Vegyes vágott savanyúság			Palócleves 4-6, Mákos nudli 4-6, Alma		
		Energia: 521,28 Kcal / 2 178,95 KJ			Energia: 526,27 Kcal / 2 199,81 KJ			Energia: 477,29 Kcal / 1 995,07 KJ			Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ			Energia: 598,89 Kcal / 2 503,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,33 g	12,50 g	2,35 g	21,26 g	19,15 g	5,46 g	26,85 g	13,58 g	2,23 g	21,99 g	20,17 g	4,50 g	22,87 g	17,69 g	4,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,78 g	0,01 g	4,37 g	65,00 g	0,00 g	3,18 g	64,48 g	0,03 g	2,52 g	65,70 g	0,11 g	3,90 g	84,45 g	10,00 g	1,10 g		
1,3,9,10			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7				
Uzsonna	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Tonhalkrém 4-6, Korpás kenyér			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 4-6, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 200,06 Kcal / 836,25 KJ			Energia: 127,59 Kcal / 533,33 KJ			Energia: 150,52 Kcal / 629,17 KJ			Energia: 179,20 Kcal / 749,06 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
		7,83 g	7,13 g	1,84 g	1,54 g	5,11 g	2,36 g	4,56 g	2,88 g	0,72 g	8,38 g	3,30 g	1,62 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
25,32 g	0,00 g	0,85 g	18,02 g	4,64 g	0,03 g	25,81 g	0,00 g	0,72 g	28,16 g	0,00 g	0,59 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,4,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7,(6)							





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

