

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek Óvodás (4-6 év)	Citromos tea 4-6, Főtt tojás 4-6, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 4-6, Tauris szalámi, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Forró csoki 4-6, Margarin Light, Kifli korpás			Citromos tea 4-6, Kenőmájás, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 4-6, Trappista sajt, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 200,44 Kcal / 837,84 KJ			Energia: 234,22 Kcal / 979,04 KJ			Energia: 284,66 Kcal / 1 189,88 KJ			Energia: 260,75 Kcal / 1 089,94 KJ			Energia: 295,97 Kcal / 1 237,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,22 g	4,32 g	1,10 g	7,67 g	6,85 g	2,18 g	14,78 g	10,41 g	4,92 g	10,69 g	8,42 g	2,53 g	13,53 g	11,41 g	6,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,40 g	6,99 g	0,76 g	34,55 g	6,99 g	1,60 g	32,13 g	0,00 g	0,85 g	35,19 g	6,99 g	1,55 g	34,39 g	6,99 g	1,87 g		
1,3,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
Ebéd	(00481) Gyermekek Óvodás (4-6 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 4-, Magyorókrémes minigombóc 4-6, Alma			Sertéssült 4-6, Paradicsomos káposzta 4-6, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 4-6, Budapest ragu 4-6, Párolt rizs 4-6, Alma			Csontleves tésztabetéttel 4-6, Főtt sertéshús 4-6, Meggy mártás 4-6, Pirított dara 4-6			Gombakrémleves 4-6, Tarhonyáshús 4-6, Cékla saláta 4-6		
		Energia: 676,11 Kcal / 2 826,14 KJ			Energia: 600,98 Kcal / 2 512,10 KJ			Energia: 567,80 Kcal / 2 373,40 KJ			Energia: 533,26 Kcal / 2 229,03 KJ			Energia: 502,22 Kcal / 2 099,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,09 g	14,12 g	1,17 g	27,81 g	15,28 g	3,28 g	30,19 g	16,99 g	3,41 g	24,91 g	11,52 g	3,22 g	26,23 g	14,54 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,94 g	0,04 g	1,85 g	85,97 g	14,99 g	3,18 g	74,43 g	0,02 g	2,89 g	81,27 g	21,00 g	2,63 g	70,63 g	8,01 g	3,28 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,6,7,(9),(12)				
Uzsonna	(00481) Gyermekek Óvodás (4-6 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli			Krém túró vaníliás			Joghurtos rizsszelet, Banán			Sajtos rúd			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ			Energia: 143,54 Kcal / 600,00 KJ			Energia: 226,98 Kcal / 948,78 KJ			Energia: 228,51 Kcal / 955,17 KJ			Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,22 g	5,14 g	3,02 g	7,10 g	2,50 g	1,50 g	2,94 g	5,98 g	0,04 g	5,22 g	14,45 g	7,05 g	1,98 g	3,98 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,80 g	0,00 g	0,51 g	23,00 g	19,00 g	0,15 g	39,66 g	0,00 g	0,04 g	19,39 g	0,00 g	0,44 g	22,90 g	5,00 g	0,11 g		
1			7						1,3,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

