



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Citromos tea 4-6, Pannónia sajt, Magvas kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 4-6, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Pritamin paprika			Karamell 4-6, Sajtós rúd			Zöldtea 4-6, Vajkrém kg, natur, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 345,08 Kcal / 1 442,43 KJ			Energia: 293,93 Kcal / 1 228,63 KJ			Energia: 305,08 Kcal / 1 275,23 KJ			Energia: 239,43 Kcal / 1 000,82 KJ			Energia: 118,28 Kcal / 494,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,95 g	14,49 g	7,17 g	18,23 g	10,92 g	3,71 g	10,18 g	13,49 g	4,08 g	9,41 g	10,23 g	5,16 g	2,11 g	6,24 g	2,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,25 g	8,59 g	1,79 g	40,04 g	0,00 g	1,65 g	35,34 g	6,99 g	1,86 g	27,29 g	6,99 g	0,49 g	13,24 g	7,04 g	0,09 g		
1			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Burgonyaleves magyaros 4-6, Rakott savanyú k. gerslis 4-6 , Alma			Sült krinolin 4-6, Sárgaborsó főzelék 4-6, Rozskenyér			Almaleves 4-6, Budapest ragu 4-6, Párolt rizs 4-6			Vajgaluska leves 4-6, Reszelt csirkemáj 4-6, Főtt burgonya 4-6, Vegyes vágott savanyúság			Zöldbableves 4-6, Bolognai spagetti 4-6, Banán		
		Energia: 457,70 Kcal / 1 913,19 KJ			Energia: 565,34 Kcal / 2 363,12 KJ			Energia: 629,08 Kcal / 2 629,55 KJ			Energia: 479,21 Kcal / 2 003,10 KJ			Energia: 677,13 Kcal / 2 830,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,33 g	15,87 g	3,87 g	27,34 g	19,93 g	5,24 g	29,31 g	17,69 g	4,74 g	22,71 g	14,17 g	3,11 g	25,62 g	25,24 g	8,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,25 g	0,01 g	3,61 g	68,03 g	0,01 g	2,84 g	88,98 g	19,99 g	2,08 g	63,86 g	0,01 g	3,73 g	85,38 g	0,18 g	3,20 g		
1,7,9,(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,(7),(12)			1,7,(3),(6),(12)				
Uzsonna	(00481) Gyermek Óvodás (4-6 év)	Párizsi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Ivóyoghurt, Körte			Sárgarépás margarin 4-6 , Korpás kenyér			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Kifli, Gyümölcs joghurt db		
		Energia: 147,48 Kcal / 616,47 KJ			Energia: 134,99 Kcal / 564,26 KJ			Energia: 153,02 Kcal / 639,62 KJ			Energia: 282,52 Kcal / 1 180,93 KJ			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,72 g	12,60 g	3,99 g	4,30 g	1,40 g	0,60 g	4,44 g	2,88 g	0,72 g	14,55 g	12,03 g	2,65 g	6,32 g	0,28 g	0,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3,60 g	0,05 g	0,88 g	26,00 g	11,00 g	0,14 g	26,52 g	0,00 g	0,76 g	28,86 g	0,00 g	1,44 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g		
1,(6),(7),(10)			7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7				





Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

