

Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Citromos tea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Vaníliás tej 7-10, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g			Gyümölcstea 7-10, Kenőmájás, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 301,66 Kcal / 1 260,94 KJ			Energia: 290,23 Kcal / 1 213,16 KJ			Energia: 258,53 Kcal / 1 080,66 KJ			Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 KJ			Energia: 272,96 Kcal / 1 140,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,92 g	8,75 g	4,10 g	13,09 g	6,09 g	2,48 g	12,08 g	4,43 g	1,06 g	13,87 g	9,31 g	4,23 g	8,85 g	7,46 g	3,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,59 g	8,99 g	1,42 g	44,67 g	2,00 g	1,61 g	41,46 g	8,99 g	1,96 g	49,51 g	4,20 g	0,90 g	41,47 g	8,99 g	1,38 g	
	1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Citromos tea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Vaníliás tej 11-14, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Pulykamellsonka, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g			Gyümölcstea 11-14, Kenőmájás, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 305,98 Kcal / 1 279,00 KJ			Energia: 318,59 Kcal / 1 331,71 KJ			Energia: 290,99 Kcal / 1 216,34 KJ			Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 KJ			Energia: 303,28 Kcal / 1 267,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7,92 g		8,75 g	4,10 g	14,17 g	6,20 g	2,51 g	13,28 g	4,63 g	1,08 g	15,05 g	10,36 g	4,66 g	9,67 g	7,55 g	3,23 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,65 g	9,99 g	1,42 g	50,27 g	2,20 g	1,82 g	47,76 g	9,99 g	2,15 g	56,00 g	4,90 g	1,00 g	47,88 g	9,99 g	1,50 g		
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tojás leves 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10, Alma			Karfiolleves 7-10, Rántott hal 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Tartármártás 7-10			Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Rozskenyér, Banán			Gombaleves 7-10, Csirkepaprikás, tejfölös 7-10, Párolt bulgur 7-10			Lencseleves kolbásszal 7-10, Mákos guba 7-10, Alma		
		Energia: 564,91 Kcal / 2 361,32 KJ			Energia: 779,07 Kcal / 3 256,51 KJ			Energia: 784,29 Kcal / 3 278,33 KJ			Energia: 592,22 Kcal / 2 475,48 KJ			Energia: 816,38 Kcal / 3 412,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,64 g	28,41 g	8,27 g	35,10 g	34,76 g	6,05 g	29,17 g	27,64 g	8,05 g	35,37 g	20,03 g	3,99 g	31,56 g	34,19 g	9,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,47 g	0,01 g	1,70 g	79,28 g	1,81 g	4,33 g	102,32 g	0,02 g	4,13 g	76,86 g	0,02 g	3,02 g	88,34 g	24,98 g	3,39 g		
1,3,7			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,(6)			1,3,7,(6),(12)			1,7,10,(6),(12)				





Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tojás leves 11-14, Rakott kelkáposzta 11-14, Alma			Karfiolleves 11-14, Rántott hal 11-14, Burgonya, petrezselymes 11-14, Tartármártás 11-14			Vagdalt, egybensült 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Rozskenyér, Banán			Gombaleves 11-14, Csirkepaprikás,tejfölös 11-14, Párolt bulgur 11-14			Lencseleves kolbásszal 11-14, Mákos guba 11-14, Alma		
		Energia: 641,85 Kcal / 2 682,93 KJ			Energia: 875,34 Kcal / 3 658,92 KJ			Energia: 853,37 Kcal / 3 567,09 KJ			Energia: 689,22 Kcal / 2 880,94 KJ			Energia: 924,50 Kcal / 3 864,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,02 g	32,13 g	9,56 g	38,59 g	40,29 g	7,05 g	32,63 g	30,31 g	8,94 g	44,02 g	22,79 g	4,53 g	36,68 g	38,17 g	10,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,87 g	0,01 g	1,93 g	87,15 g	2,01 g	4,70 g	109,85 g	0,02 g	4,87 g	87,66 g	0,02 g	3,66 g	100,38 g	27,97 g	3,72 g		
1,3,7			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,(6)			1,3,7,(6),(12)			1,7,10,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Sonkakrém házi 7-10, Magvas kenyér			Kifli korpás, Alma			Bombi			Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcs joghurt db, Kifli		
		Energia: 292,62 Kcal / 1 223,15 KJ			Energia: 154,97 Kcal / 647,77 KJ			Energia: 171,00 Kcal / 714,78 KJ			Energia: 231,68 Kcal / 968,42 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
		13,18 g	11,85 g	2,39 g	4,87 g	1,22 g	0,06 g	2,70 g	3,60 g	3,15 g	8,61 g	7,36 g	2,38 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
32,97 g	0,00 g	1,51 g	29,92 g	0,00 g	0,46 g	30,60 g	13,50 g	0,00 g	31,75 g	0,00 g	1,34 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g		
1,(6),(7)			1						1,(6),(7)			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sonkakrém házi 11-14, Magvas kenyér			Kifli korpás, Alma			Bombi			Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcs joghurt db, Kifli		
		Energia: 365,18 Kcal / 1 526,45 KJ			Energia: 154,97 Kcal / 647,77 KJ			Energia: 171,00 Kcal / 714,78 KJ			Energia: 257,81 Kcal / 1 077,65 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
		15,76 g	16,28 g	3,46 g	4,87 g	1,22 g	0,06 g	2,70 g	3,60 g	3,15 g	9,56 g	7,45 g	2,39 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
38,49 g	0,00 g	1,81 g	29,92 g	0,00 g	0,46 g	30,60 g	13,50 g	0,00 g	36,98 g	0,00 g	1,47 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g		
1,(6),(7)			1						1,(6),(7)			1,7				





Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

