

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Mogorókrém kg, Félbarna kenyér			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Tavaszzi felvágott(d), Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 277,37 Kcal / 1 159,41 Kj			Energia: 332,57 Kcal / 1 390,14 Kj			Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 Kj			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 Kj			Energia: 275,69 Kcal / 1 152,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,24 g	7,51 g	3,23 g	13,66 g	8,25 g	1,91 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	9,44 g	7,48 g	2,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,12 g	8,99 g	1,40 g	50,53 g	7,20 g	1,47 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	42,41 g	8,99 g	1,85 g	
	1,(6),(7),(10)			1,6,7,8			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Kenőmájas, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Mogorókrém kg, Félbarna kenyér			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 11-14, Tavaszzi felvágott(d), Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 282,69 Kcal / 1 181,64 Kj			Energia: 385,21 Kcal / 1 610,18 Kj			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 Kj			Energia: 330,13 Kcal / 1 379,94 Kj			Energia: 307,31 Kcal / 1 284,56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,34 g		7,52 g	3,23 g	14,96 g	9,90 g	1,97 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	10,97 g	9,20 g	2,92 g	10,53 g	7,59 g	2,55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,32 g	9,99 g	1,41 g	58,61 g	9,60 g	1,67 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	49,53 g	9,99 g	1,70 g	48,97 g	9,99 g	2,05 g		
1,(6),(7),(10)			1,6,7,8			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Alma			Lebbencslevés 7-10, Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Banán			Paradicsomlevés 7-10, Brassói körettel 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Zabgaluska leves 7-10, Frankfurti sertés tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Banán		
		Energia: 745,75 Kcal / 3 117,24 Kj			Energia: 776,97 Kcal / 3 247,73 Kj			Energia: 623,57 Kcal / 2 606,52 Kj			Energia: 724,29 Kcal / 3 027,53 Kj			Energia: 709,74 Kcal / 2 966,71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,71 g	15,47 g	3,16 g	27,72 g	36,81 g	8,04 g	27,38 g	19,76 g	3,79 g	40,28 g	25,36 g	5,05 g	26,09 g	21,11 g	4,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,84 g	15,58 g	2,72 g	81,86 g	0,02 g	4,47 g	82,41 g	14,99 g	5,15 g	82,21 g	22,61 g	3,42 g	102,43 g	0,00 g	3,40 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,9,(12)			1,3,7			1,3,9				
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nyírségi gombóclevés 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14, Alma			Lebbencslevés 11-14, Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Banán			Paradicsomlevés 11-14, Brassói körettel 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Zabgaluska leves 11-14, Frankfurti sertés tokány 11-14, Párolt rizs 11-14, Banán		
		Energia: 820,95 Kcal / 3 431,57 KJ			Energia: 803,61 Kcal / 3 359,09 KJ			Energia: 692,11 Kcal / 2 893,02 KJ			Energia: 776,55 Kcal / 3 245,98 KJ			Energia: 832,67 Kcal / 3 480,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35,06 g	16,02 g	3,26 g	31,14 g	33,75 g	8,10 g	30,53 g	21,64 g	4,20 g	44,56 g	26,34 g	5,33 g	30,50 g	24,75 g	5,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,84 g	17,44 g	2,79 g	91,79 g	0,02 g	4,84 g	92,02 g	17,98 g	5,24 g	88,55 g	23,61 g	4,04 g	120,29 g	0,00 g	4,02 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,9,(12)			1,3,7			1,3,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojáskrém 7-10, Kukoricás kenyér			Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tonhalkrém 7-10, Korpás kenyér, Lilahagyma			Van.túrókrém 7-10, Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás		
		Energia: 198,35 Kcal / 829,10 KJ			Energia: 183,62 Kcal / 767,53 KJ			Energia: 273,30 Kcal / 1 142,39 KJ			Energia: 227,24 Kcal / 949,86 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,62 g	3,69 g	0,99 g	5,27 g	3,03 g	0,73 g	11,31 g	9,88 g	3,43 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,68 g	0,00 g	1,51 g	32,85 g	0,00 g	0,84 g	33,70 g	2,40 g	1,12 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,4,(6),(7)			1,7			1,7				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojáskrém 11-14, Kukoricás kenyér			Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tonhalkrém 11-14, Korpás kenyér, Lilahagyma			Van.túrókrém 11-14, Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			
	Energia: 224,72 Kcal / 939,33 KJ			Energia: 184,80 Kcal / 772,46 KJ			Energia: 345,03 Kcal / 1 442,23 KJ			Energia: 269,11 Kcal / 1 124,88 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9,60 g	3,79 g	1,02 g	5,37 g	3,04 g	0,73 g	13,71 g	14,06 g	4,76 g	14,26 g	4,29 g	2,17 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36,91 g	0,00 g	1,81 g	33,02 g	0,00 g	0,85 g	39,61 g	3,00 g	1,37 g	43,04 g	4,60 g	1,42 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,4,(6),(7)			1,7			1,7				





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

