

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|------------|------------|---|-----------------------|------------|---|--------------|------------|---|----------------|----------------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Tej (friss)1,5%, Teavaj, Korpás kenyér, Pritamin paprika | | | Gyümölcstea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér | | | Karamell 7-10, Kalács kakaós 500g | | | Kakaó 7-10, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika | | | Citromos tea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg | | |
| | | Energia: 400,00 Kcal / 1 672,00 KJ | | | Energia: 338,71 Kcal / 1 415,81 KJ | | | Energia: 375,09 Kcal / 1 567,88 KJ | | | Energia: 332,47 Kcal / 1 389,72 KJ | | | Energia: 286,10 Kcal / 1 195,90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12,46 g | 19,60 g | 9,42 g | 8,98 g | 14,68 g | 4,83 g | 13,87 g | 9,31 g | 4,23 g | 12,89 g | 6,98 g | 2,87 g | 8,89 g | 8,49 g | 2,80 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 42,25 g | 0,00 g | 0,98 g | 41,48 g | 8,99 g | 2,23 g | 58,50 g | 13,19 g | 0,90 g | 53,38 g | 8,99 g | 1,10 g | 42,54 g | 8,99 g | 1,53 g | |
| | 1,7,(6) | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,(6),(7),(10) | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Tej (friss)1,5%, Teavaj, Korpás kenyér, Pritamin paprika | | | Gyümölcstea 11-14, Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér | | | Karamell 11-14, Kalács kakaós 500g | | | Kakaó 11-14, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika | | | Citromos tea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg | | |
| | | Energia: 426,91 Kcal / 1 784,48 KJ | | | Energia: 346,71 Kcal / 1 449,25 KJ | | | Energia: 419,41 Kcal / 1 753,13 KJ | | | Energia: 388,82 Kcal / 1 625,27 KJ | | | Energia: 317,97 Kcal / 1 329,11 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 13,43 g | | 19,71 g | 9,43 g | 9,79 g | 12,32 g | 4,18 g | 15,05 g | 10,36 g | 4,66 g | 15,52 g | 7,85 g | 3,29 g | 9,81 g | 8,59 g | 2,82 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 47,61 g | 0,00 g | 1,10 g | 47,85 g | 9,99 g | 2,21 g | 65,99 g | 14,89 g | 1,00 g | 62,69 g | 9,99 g | 1,29 g | 49,23 g | 9,99 g | 1,65 g | | |
| 1,7,(6) | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,(6),(7),(10) | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Burgonyaleves magyaros 7-10, Rakott zöldbab 7-10, Narancs | | | Almás pite 1db (friss) 7-10, Székelykáposzta 7-10, Félbarna kenyér, Banán | | | Gyümölcsleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt b.répa kukorica 7-10 | | | BrokkolikréMLEVES 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Céklasaláta 7-10 | | | Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10, Narancs | | |
| | | Energia: 512,51 Kcal / 2 142,29 KJ | | | Energia: 755,85 Kcal / 3 159,45 KJ | | | Energia: 547,63 Kcal / 2 289,09 KJ | | | Energia: 636,93 Kcal / 2 662,37 KJ | | | Energia: 752,73 Kcal / 3 146,41 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 24,64 g | 13,70 g | 3,51 g | 28,37 g | 25,58 g | 7,24 g | 16,14 g | 11,03 g | 2,95 g | 32,43 g | 20,40 g | 5,24 g | 35,40 g | 29,78 g | 8,45 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 71,54 g | 0,01 g | 3,24 g | 101,29 g | 8,79 g | 4,17 g | 94,84 g | 25,10 g | 2,23 g | 79,87 g | 7,13 g | 4,98 g | 84,37 g | 0,01 g | 3,60 g | | |
| 1,7,9,(3),(6),(12) | | | 1,3,7,(12) | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,3,6,7,(12) | | | 1,3,7 | | | | |
| (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--------------------|---|---|------------|-----------|---|-----------------------|-----------|---|--------------|-----------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|
| Ebéd | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Burgonyaleves magyaros 11-14, Rakott zöldbab 11-14, Narancs | | | Székelykáposzta 11-14, Félbarna kenyér, Almás pite 1db (friss) 11-14, Banán | | | Gyümölcsleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 | | | BrokkolikréMLEVES 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Céklasaláta 11-14 | | | Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14, Narancs | | |
| | | Energia: 565,76 Kcal / 2 364,88 KJ | | | Energia: 783,28 Kcal / 3 274,11 KJ | | | Energia: 655,74 Kcal / 2 740,99 KJ | | | Energia: 727,32 Kcal / 3 040,20 KJ | | | Energia: 807,28 Kcal / 3 374,43 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 28,01 g | 16,17 g | 4,38 g | 32,41 g | 25,34 g | 7,71 g | 19,36 g | 12,25 g | 3,36 g | 36,80 g | 22,83 g | 5,89 g | 38,84 g | 31,64 g | 8,85 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 76,17 g | 0,01 g | 3,88 g | 104,75 g | 8,89 g | 4,74 g | 115,61 g | 25,10 g | 2,39 g | 92,50 g | 10,16 g | 6,95 g | 90,08 g | 0,01 g | 4,22 g | | |
| 1,7,9,(3),(6),(12) | | | 1,3,7,(12) | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,3,6,7,(12) | | | 1,3,7 | | | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Sonkakrém házi 7-10, Félbarna kenyér | | | Túró Rudi, Alma | | | Snidlinges túrókrém 7-10, Korpás kenyér | | | Madár tej dobozos 0,2l, Kifli | | | Bombi, Alma | | |
| | | Energia: 250,05 Kcal / 1 045,21 KJ | | | Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ | | | Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ | | | Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ | | | Energia: 212,75 Kcal / 889,30 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10,42 g | 9,02 g | 2,57 g | 3,58 g | 6,72 g | 3,25 g | 9,97 g | 3,76 g | 1,87 g | 8,88 g | 1,14 g | 0,59 g | 3,18 g | 4,08 g | 3,15 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 31,50 g | 0,00 g | 1,52 g | 23,48 g | 11,92 g | 0,04 g | 31,90 g | 0,00 g | 0,71 g | 34,20 g | 12,20 g | 0,44 g | 39,00 g | 13,50 g | 0,01 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 7,(1) | | | 1,7,(6) | | | 1,7 | | | | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Sonkakrém házi 11-14, Félbarna kenyér | | | Túró Rudi, Alma | | | Snidlinges túrókrém 11-14, Korpás kenyér | | | Madár tej dobozos 0,2l, Kifli | | | Bombi, Alma | | |
| | | Energia: 315,52 Kcal / 1 318,87 KJ | | | Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ | | | Energia: 236,84 Kcal / 989,99 KJ | | | Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ | | | Energia: 223,18 Kcal / 932,89 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12,54 g | 12,98 g | 3,67 g | 3,58 g | 6,72 g | 3,25 g | 11,23 g | 4,31 g | 2,14 g | 8,88 g | 1,14 g | 0,59 g | 3,30 g | 4,20 g | 3,15 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 36,77 g | 0,00 g | 1,83 g | 23,48 g | 11,92 g | 0,04 g | 37,17 g | 0,00 g | 0,83 g | 34,20 g | 12,20 g | 0,44 g | 41,10 g | 13,50 g | 0,02 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 7,(1) | | | 1,7,(6) | | | 1,7 | | | | | | | |





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

