

Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Margarin Light, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Burgonyás kenyér			Forró csoki 7-10, Margarin Light, Kifli korpás			Gyümölcsstea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Magvas kenyér		
		Energia: 224,84 Kcal / 939,83 KJ			Energia: 362,35 Kcal / 1 514,62 KJ			Energia: 300,30 Kcal / 1 255,25 KJ			Energia: 317,55 Kcal / 1 327,36 KJ			Energia: 256,92 Kcal / 1 073,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,45 g	3,15 g	0,90 g	14,59 g	10,22 g	1,88 g	15,71 g	11,50 g	5,56 g	9,99 g	11,45 g	3,58 g	15,31 g	6,30 g	0,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,35 g	8,99 g	1,77 g	51,79 g	9,60 g	1,46 g	32,66 g	0,00 g	0,86 g	42,62 g	8,99 g	1,74 g	44,13 g	8,99 g	2,01 g	
	1,(7),(12)			1,6,7,8			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Margarin Light, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Burgonyás kenyér			Forró csoki 11-14, Margarin Light, Kifli korpás			Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Magvas kenyér		
		Energia: 264,97 Kcal / 1 107,57 KJ			Energia: 388,71 Kcal / 1 624,81 KJ			Energia: 300,30 Kcal / 1 255,25 KJ			Energia: 349,24 Kcal / 1 459,82 KJ			Energia: 294,01 Kcal / 1 228,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7,98 g		3,35 g	0,98 g	15,67 g	10,39 g	1,90 g	15,71 g	11,50 g	5,56 g	10,91 g	11,55 g	3,60 g	16,75 g	6,87 g	0,83 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,34 g	9,99 g	2,42 g	56,76 g	9,60 g	1,65 g	32,66 g	0,00 g	0,86 g	49,28 g	9,99 g	1,86 g	50,64 g	9,99 g	2,20 g		
1,(7),(12)			1,6,7,8			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Szilvalekváros gombóc 7-10, Mandarin			Daragaluska leves 7-10, Főtt virsli 7-10, Sóskamártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Narancs			Zöldségleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma			Paprikás burgonya 7-10, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán			Zöldbableves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Narancs		
		Energia: 651,96 Kcal / 2 725,19 KJ			Energia: 566,52 Kcal / 2 368,05 KJ			Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 KJ			Energia: 764,88 Kcal / 3 197,20 KJ			Energia: 719,89 Kcal / 3 009,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,08 g	14,59 g	0,83 g	18,48 g	21,37 g	4,88 g	37,63 g	21,71 g	4,38 g	23,32 g	20,96 g	6,24 g	29,70 g	30,38 g	9,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128,11 g	46,43 g	3,50 g	71,42 g	12,02 g	3,39 g	89,44 g	0,02 g	3,66 g	118,36 g	0,00 g	6,45 g	79,77 g	0,21 g	3,97 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9			1,10			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14, Mandarin	Daragaluska leves 11-14, Főtt virsli 11-14, Sós kamártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Narancs	Zöldségleves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma	Paprikás burgonya 11-14, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán	Zöldbableves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Narancs										
		Energia: 722,56 Kcal / 3 020,30 KJ	Energia: 665,39 Kcal / 2 781,33 KJ	Energia: 793,75 Kcal / 3 317,88 KJ	Energia: 816,15 Kcal / 3 411,51 KJ	Energia: 847,24 Kcal / 3 541,46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,16 g	15,70 g	0,88 g	21,77 g	24,81 g	5,87 g	42,82 g	23,89 g	4,87 g	25,10 g	23,93 g	7,12 g	36,15 g	36,13 g	12,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
141,65 g	51,87 g	4,09 g	84,61 g	14,02 g	3,79 g	103,16 g	0,02 g	4,22 g	122,57 g	0,00 g	7,19 g	91,81 g	0,21 g	4,56 g		
		1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9	1,10	1,7,(3),(6),(12)										
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Turista felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg	Körözött, házi 7-10, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Joghurtos rizsszelet, Banán	Puding (vaniliás,csokis) 0,15	Müzliszelet, Alma										
		Energia: 287,70 Kcal / 1 202,59 KJ	Energia: 256,36 Kcal / 1 071,58 KJ	Energia: 247,97 Kcal / 1 036,51 KJ	Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ	Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,93 g	13,22 g	4,67 g	14,18 g	6,10 g	1,39 g	3,20 g	6,00 g	0,04 g	4,79 g	5,65 g	3,12 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
31,49 g	0,00 g	1,82 g	35,87 g	0,00 g	1,35 g	44,50 g	0,00 g	0,06 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g	22,90 g	5,00 g	0,11 g		
		1,(6),(7)	1,7	1,7	1,7	1,6,7,12,(5),(8),(11)										
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Turista felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg	Körözött, házi 11-14, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Joghurtos rizsszelet, Banán	Puding (vaniliás,csokis) 0,15	Müzliszelet, Alma										
		Energia: 314,09 Kcal / 1 312,90 KJ	Energia: 307,27 Kcal / 1 284,39 KJ	Energia: 268,96 Kcal / 1 124,25 KJ	Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ	Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,89 g	13,31 g	4,69 g	17,40 g	7,51 g	1,83 g	3,46 g	6,02 g	0,04 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g	2,10 g	4,10 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,82 g	0,00 g	1,94 g	42,15 g	0,00 g	1,55 g	49,34 g	0,00 g	0,07 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g		
		1,(6),(7)	1,7	1,7	1,7	1,6,7,12,(5),(8),(11)										





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

