

Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Edámi sajt, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Retek kg			Citromos tea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér			Zöldtea 7-10, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 358,90 Kcal / 1 500,20 Kj			Energia: 256,39 Kcal / 1 071,71 Kj			Energia: 277,09 Kcal / 1 158,24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,39 g	13,69 g	7,62 g	11,90 g	5,06 g	1,46 g	6,44 g	8,36 g	4,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,31 g	8,99 g	2,13 g	39,74 g	8,99 g	1,16 g	42,93 g	8,99 g	0,94 g	
	1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Edámi sajt, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Retek kg			Citromos tea 11-14, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér			Zöldtea 11-14, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 411,73 Kcal / 1 721,03 Kj			Energia: 285,66 Kcal / 1 194,06 Kj			Energia: 309,30 Kcal / 1 292,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
17,38 g		16,24 g	8,31 g	12,75 g	5,14 g	1,47 g	7,37 g	8,48 g	4,65 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,61 g	9,99 g	2,47 g	45,86 g	9,99 g	1,28 g	49,62 g	9,99 g	1,06 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sertéspörkölt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Alma			Fokhagymakrémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Karábéléves 7-10, Hentes tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma		
		Energia: 705,23 Kcal / 2 947,86 Kj			Energia: 778,22 Kcal / 3 252,96 Kj			Energia: 649,69 Kcal / 2 715,70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32,40 g	28,41 g	5,16 g	35,74 g	32,12 g	7,69 g	26,67 g	21,60 g	4,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,65 g	0,00 g	4,01 g	84,78 g	0,01 g	5,71 g	85,82 g	0,00 g	4,83 g		
1,7,(6)			1,3,6,7,(12)			1,3,9,10				



Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sertéspörkölt 11-14, Finomfőzelék 11-14, Rozskenyér, Alma			Fokhagymakrémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Burgonya, petrezselymes 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Karlábéleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma		
		Energia: 719,08 Kcal / 3 005,75 Kj			Energia: 881,06 Kcal / 3 682,83 Kj			Energia: 730,41 Kcal / 3 053,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,35 g	23,93 g	4,83 g	39,80 g	37,15 g	8,99 g	30,13 g	23,56 g	5,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,97 g	0,00 g	4,54 g	94,92 g	0,01 g	6,37 g	97,91 g	0,00 g	5,83 g		
1,7,(6)			1,3,6,7,(12)			1,3,9,10				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Keksz, detki mese			Balaton szelet, Alma			Túró Rudi, Banán		
		Energia: 184,10 Kcal / 769,54 Kj			Energia: 204,41 Kcal / 854,43 Kj			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,58 g	8,51 g	2,22 g	2,52 g	9,15 g	3,39 g	4,54 g	6,24 g	3,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23,12 g	9,22 g	0,11 g	27,21 g	9,40 g	0,08 g	42,02 g	11,92 g	0,09 g	
	1,(3),(5),(6),(7)			1,7,(3),(5),(6),(12)			7,(1)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Keksz, detki mese			Balaton szelet, Alma			Túró Rudi, Banán		
		Energia: 184,10 Kcal / 769,54 Kj			Energia: 204,41 Kcal / 854,43 Kj			Energia: 279,45 Kcal / 1 168,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2,58 g		8,51 g	2,22 g	2,52 g	9,15 g	3,39 g	4,93 g	6,27 g	3,25 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23,12 g	9,22 g	0,11 g	27,21 g	9,40 g	0,08 g	49,28 g	11,92 g	0,10 g		
1,(3),(5),(6),(7)			1,7,(3),(5),(6),(12)			7,(1)				





Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

