

Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Tepertőkrém, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér	Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika	Kakaó 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10	Tejeskávé 7-10, Párizsi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 366,81 Kcal / 1 533,27 KJ	Energia: 339,92 Kcal / 1 420,87 KJ	Energia: 258,42 Kcal / 1 080,20 KJ	Energia: 398,04 Kcal / 1 663,81 KJ	Energia: 320,23 Kcal / 1 338,56 KJ	Energia: 389,87 Kcal / 1 629,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9,40 g 17,78 g 6,26 g	12,77 g 6,05 g 2,48 g	9,07 g 5,57 g 1,47 g	16,93 g 13,22 g 5,14 g	10,47 g 3,84 g 1,91 g	15,98 g 11,51 g 4,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40,25 g 8,99 g 1,39 g	58,19 g 16,20 g 1,60 g	41,91 g 8,99 g 1,40 g	51,65 g 8,99 g 1,89 g	60,52 g 22,48 g 0,26 g	54,41 g 11,99 g 1,78 g	
	1	1,7	1,3,(6),(7)	1,7,(6)	1,7	1,7,(6),(10)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11- 14, Tepertőkrém, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér	Gyümölcstea 11- 14, Főtt tojás 11- 14, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika	Kakaó 11-14, Tauris szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 11-14, Tejbedara szóráttal 11-14	Tejeskávé 11-14, Párizsi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 399,45 Kcal / 1 669,70 KJ	Energia: 388,03 Kcal / 1 621,97 KJ	Energia: 323,92 Kcal / 1 353,99 KJ	Energia: 453,23 Kcal / 1 894,50 KJ	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ	Energia: 433,46 Kcal / 1 811,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
10,60 g 17,98 g 6,28 g		13,75 g 8,60 g 3,17 g	12,87 g 8,10 g 2,12 g	19,60 g 14,08 g 5,56 g	13,95 g 5,12 g 2,55 g	18,66 g 12,37 g 4,84 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46,58 g 9,99 g 1,58 g	63,44 g 16,20 g 1,94 g	48,59 g 9,99 g 1,67 g	60,66 g 9,99 g 2,08 g	78,67 g 27,97 g 0,34 g	60,52 g 9,99 g 1,97 g		
1	1,7	1,3,(6),(7)	1,7,(6)	1,7	1,7,(6),(10)		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sertésraguleves 7- 10, Túrós batyu 7- 10, Alma	Gyümölcsleves 7- 10, Panírozott halrudak 7-10, Burgonyapüré 7- 10, Csemege uborka	Sertéssült 7-10, Paradicsomos káposzta 7-10, Rozskenyér, Banán	Zöldségleves 7-10, Csikós tokány 7- 10, Párolt rizs 7-10, Alma	Vajgaluska leves 7 -10, Gombás sertésszel 7-10, Tészta köret 7-10, Banán	Székelykáposzta 7 -10, Félbarna kenyér, Banán
		Energia: 609,25 Kcal / 2 546,67 KJ	Energia: 589,74 Kcal / 2 465,11 KJ	Energia: 750,51 Kcal / 3 137,13 KJ	Energia: 625,59 Kcal / 2 614,97 KJ	Energia: 768,96 Kcal / 3 214,25 KJ	Energia: 593,27 Kcal / 2 479,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
32,74 g 19,67 g 5,79 g	26,46 g 15,99 g 4,00 g	34,64 g 18,12 g 3,98 g	25,56 g 21,27 g 5,49 g	35,68 g 26,81 g 6,49 g	26,49 g 17,10 g 4,80 g		



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74,26 g	12,24 g	2,14 g	83,15 g	24,98 g	3,67 g	109,57 g	17,98 g	3,93 g	81,75 g	0,01 g	4,66 g	98,68 g	0,01 g	3,98 g	82,04 g	0,00 g	4,22 g
		1,3,7,9			1,4,7,10			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7			1,7,(12)		
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sertésraguleves 11-14, Túrós batyu 11-14, Alma	Gyümölcsleves 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Burgonyapüré 11-14, Csemege uborka			Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 11-14, Csikós tokány 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma			Vajgaluska leves 11-14, Gombás sertésszel 11-14, Tészta köret 11-14, Banán			Székelykáposzta 11-14, Félbarna kenyér, Banán					
	Energia: 696,75 Kcal / 2 912,42 KJ		Energia: 658,38 Kcal / 2 752,03 KJ			Energia: 826,36 Kcal / 3 454,18 KJ			Energia: 717,99 Kcal / 3 001,20 KJ			Energia: 825,36 Kcal / 3 450,00 KJ			Energia: 633,82 Kcal / 2 649,37 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	36,98 g	21,67 g	6,39 g	29,38 g	19,41 g	4,82 g	37,71 g	19,97 g	4,39 g	29,35 g	24,06 g	6,28 g	39,92 g	28,09 g	6,91 g	30,19 g	16,79 g	5,26 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87,14 g	14,24 g	2,42 g	89,43 g	24,98 g	3,72 g	121,04 g	19,98 g	4,52 g	94,54 g	0,01 g	5,03 g	106,55 g	0,01 g	4,56 g	89,14 g	0,00 g	4,80 g		
		1,3,7,9			1,4,7,10			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7			1,7,(12)		
<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér	Margarin Light, Magvas kenyér, Alma			Puding (vaniliás,csokis) 0,15			Medvesajt, natúr, Kifli			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Müzliszelet, Alma					
	Energia: 201,17 Kcal / 840,89 KJ		Energia: 272,18 Kcal / 1 137,71 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ			Energia: 130,73 Kcal / 546,45 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,53 g	5,86 g	1,55 g	9,25 g	6,48 g	0,67 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g	1,70 g	5,27 g	2,36 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,29 g	0,00 g	1,66 g	43,36 g	0,00 g	1,34 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g	11,80 g	0,00 g	0,77 g	20,82 g	4,64 g	0,03 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g		
		1,(6),(7)			1,(7)			1,7			1,7			1,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,12,(5),(8),(11)		
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér	Margarin Light, Magvas kenyér, Alma			Puding (vaniliás,csokis) 0,15			Medvesajt, natúr, Kifli			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Müzliszelet, Alma					
	Energia: 227,28 Kcal / 950,03 KJ		Energia: 305,13 Kcal / 1 275,44 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ			Energia: 130,73 Kcal / 546,45 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12,34 g	5,95 g	1,56 g	10,69 g	7,05 g	0,67 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g	1,70 g	5,27 g	2,36 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	Szénhidrát	Cukor	Só	

Uzsonna





### Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	39,65 g	0,00 g	1,78 g	48,84 g	0,00 g	1,53 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g	11,80 g	0,00 g	0,77 g	20,82 g	4,64 g	0,03 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g
	1,(6),(7)		1,(7)		1,7		1,7		1,(5),(6),(8),(11)				1,6,7,12,(5),(8),(11)					

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

