

Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Mogorókrém kg, Félbarna kenyér	Karamell 7-10, Kalács kakaós 500g	Citromos tea 7-10, Kenőmájas, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Csipketea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Póréhagyma kg
		Energia: 294,51 Kcal / 1 231,05 Kj	Energia: 359,35 Kcal / 1 502,08 Kj	Energia: 375,09 Kcal / 1 567,88 Kj	Energia: 334,59 Kcal / 1 398,59 Kj	Energia: 224,15 Kcal / 936,95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,81 g 9,21 g 2,90 g	13,98 g 9,80 g 1,94 g	13,87 g 9,31 g 4,23 g	13,82 g 11,78 g 3,80 g	12,66 g 3,47 g 0,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40,91 g 8,99 g 1,91 g	53,38 g 9,60 g 1,47 g	58,50 g 13,19 g 0,90 g	42,88 g 8,99 g 2,03 g	44,24 g 8,99 g 1,53 g	
	1,7,(6)	1,6,7,8	1,3,7	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Citromos tea 11-14, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Mogorókrém kg, Félbarna kenyér	Karamell 11-14, Kalács kakaós 500g	Citromos tea 11-14, Kenőmájas, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Csipketea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Póréhagyma kg
		Energia: 326,37 Kcal / 1 364,23 Kj	Energia: 359,35 Kcal / 1 502,08 Kj	Energia: 419,41 Kcal / 1 753,13 Kj	Energia: 373,04 Kcal / 1 559,31 Kj	Energia: 257,11 Kcal / 1 074,72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
11,99 g 9,39 g 2,92 g		13,98 g 9,80 g 1,94 g	15,05 g 10,36 g 4,66 g	15,36 g 12,36 g 3,80 g	13,73 g 3,58 g 0,90 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47,11 g 9,99 g 2,11 g	53,38 g 9,60 g 1,47 g	65,99 g 14,89 g 1,00 g	49,59 g 9,99 g 2,23 g	50,99 g 9,99 g 1,65 g		
1,7,(6)	1,6,7,8	1,3,7	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)		
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka	Sült krinolin 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Rozskenyér, Banán	Paradicsomleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt b.répa kukorica 7-10	Csontleves tésztával 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Meggy mártás 7-10, Piritott dara 7-10	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10
		Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 Kj	Energia: 849,82 Kcal / 3 552,25 Kj	Energia: 555,42 Kcal / 2 321,66 Kj	Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 Kj	Energia: 831,56 Kcal / 3 475,92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24,30 g 13,16 g 2,51 g	35,51 g 26,37 g 6,93 g	17,20 g 15,48 g 2,50 g	30,97 g 14,22 g 3,88 g	25,93 g 38,94 g 10,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,80 g 1,85 g 5,03 g	115,42 g 0,01 g 4,09 g	86,14 g 15,11 g 2,94 g	92,06 g 21,50 g 3,40 g	92,45 g 5,29 g 3,71 g		
1,3,6,9,10,(12)	1,(6),(7),(10)	1,3,9,(6),(7),(10),(11)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7		
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>					



Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka			Sült krinolin 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Rozskenyér, Banán			Paradicsomleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14			Csontleves tésztával 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Meggymártás 11-14, Piritott dara 11-14			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14		
		Energia: 691,03 Kcal / 2 888,51 KJ			Energia: 941,85 Kcal / 3 936,93 KJ			Energia: 665,65 Kcal / 2 782,42 KJ			Energia: 699,27 Kcal / 2 922,95 KJ			Energia: 966,59 Kcal / 4 040,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,09 g	16,25 g	3,06 g	39,56 g	28,40 g	7,65 g	20,40 g	16,17 g	2,61 g	34,86 g	15,73 g	4,30 g	30,64 g	44,22 g	12,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,83 g	2,23 g	6,39 g	129,59 g	0,01 g	4,33 g	108,81 g	18,10 g	3,16 g	103,15 g	21,50 g	3,92 g	109,34 g	6,19 g	4,46 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Sonkakrém házi 7-10, Korpás kenyér, Lilahagyma			Natúr joghurt db, Alma			Snidlinges túrókrém 7-10, Korpás kenyér			Sajtos rúd			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 260,39 Kcal / 1 088,43 KJ			Energia: 144,02 Kcal / 602,00 KJ			Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ			Energia: 228,51 Kcal / 955,17 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,12 g	8,94 g	3,33 g	8,36 g	3,11 g	1,58 g	9,97 g	3,76 g	1,87 g	5,22 g	14,45 g	7,05 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,79 g	2,40 g	1,03 g	18,96 g	0,00 g	0,27 g	31,90 g	0,00 g	0,71 g	19,39 g	0,00 g	0,44 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6),(7)			7			1,7,(6)			1,3,7							
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sonkakrém házi 11-14, Korpás kenyér, Lilahagyma			Natúr joghurt db, Alma			Snidlinges túrókrém 11-14, Korpás kenyér			Sajtos rúd			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 328,91 Kcal / 1 374,84 KJ			Energia: 144,02 Kcal / 602,00 KJ			Energia: 236,84 Kcal / 989,99 KJ			Energia: 228,51 Kcal / 955,17 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,23 g	12,89 g	4,63 g	8,36 g	3,11 g	1,58 g	11,23 g	4,31 g	2,14 g	5,22 g	14,45 g	7,05 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,72 g	3,00 g	1,26 g	18,96 g	0,00 g	0,27 g	37,17 g	0,00 g	0,83 g	19,39 g	0,00 g	0,44 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6),(7)			7			1,7,(6)			1,3,7							





Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

