

Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Forró csoki 7-10, Margarin Light, Kifli korpás		
		Energia: 364,18 Kcal / 1 522,27 KJ			Energia: 354,03 Kcal / 1 479,85 KJ			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ			Energia: 300,30 Kcal / 1 255,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,47 g	6,80 g	2,88 g	9,68 g	15,73 g	5,33 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	15,71 g	11,50 g	5,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60,84 g	16,20 g	1,66 g	42,51 g	8,99 g	1,95 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	32,66 g	0,00 g	0,86 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Forró csoki 11-14, Margarin Light, Kifli korpás		
		Energia: 390,04 Kcal / 1 630,37 KJ			Energia: 385,72 Kcal / 1 612,31 KJ			Energia: 330,13 Kcal / 1 379,94 KJ			Energia: 300,30 Kcal / 1 255,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15,45 g		6,90 g	2,91 g	10,61 g	15,83 g	5,35 g	10,97 g	9,20 g	2,92 g	15,71 g	11,50 g	5,56 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
66,07 g	16,20 g	1,86 g	49,18 g	9,99 g	2,08 g	49,53 g	9,99 g	1,70 g	32,66 g	0,00 g	0,86 g		
1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Vajgaluska leves 7-10, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Csokifigura 20g, Alma			Paprikás burgonya 7-10, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán			Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Zöldségleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma		
		Energia: 641,65 Kcal / 2 682,10 KJ			Energia: 764,88 Kcal / 3 197,20 KJ			Energia: 682,49 Kcal / 2 852,81 KJ			Energia: 709,85 Kcal / 2 967,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,48 g	30,18 g	9,80 g	23,32 g	20,96 g	6,24 g	43,69 g	18,99 g	2,69 g	37,75 g	21,83 g	4,38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67,61 g	8,89 g	4,10 g	118,36 g	0,00 g	6,45 g	82,87 g	22,62 g	1,93 g	91,54 g	0,02 g	3,67 g		
1,3,7,(5),(12)			1,10			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)													



Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Vajgaluska leves 11-14, Rakott sav. k. gerslis 11-14, Csokifigura 20g, Alma			Paprikás burgonya 11-14, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán			Párolt csirkemell 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Zöldségleves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma		
		Energia: 671,36 Kcal / 2 806,28 Kj			Energia: 816,15 Kcal / 3 411,51 Kj			Energia: 732,99 Kcal / 3 063,90 Kj			Energia: 793,75 Kcal / 3 317,88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,00 g	30,62 g	9,94 g	25,10 g	23,93 g	7,12 g	48,36 g	19,56 g	2,76 g	42,82 g	23,89 g	4,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,71 g	8,89 g	4,13 g	122,57 g	0,00 g	7,19 g	89,35 g	23,64 g	2,25 g	103,16 g	0,02 g	4,22 g		
1,3,7,(5),(12)			1,10			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Natúr joghurt db, Kifli korpás			Puding (vaniliás,csokis) 0,15			Van.túrókrém 7-10, Félbarna kenyér			Dörmi mackó, Banán		
		Energia: 205,06 Kcal / 857,15 Kj			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 Kj			Energia: 227,24 Kcal / 949,86 Kj			Energia: 241,96 Kcal / 1 011,39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,15 g	3,25 g	1,64 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	3,36 g	4,72 g	0,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,98 g	0,00 g	0,70 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	46,04 g	8,90 g	0,26 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Natúr joghurt db, Kifli korpás			Puding (vaniliás,csokis) 0,15			Van.túrókrém 11-14, Félbarna kenyér			Dörmi mackó, Banán		
		Energia: 205,06 Kcal / 857,15 Kj			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 Kj			Energia: 269,11 Kcal / 1 124,88 Kj			Energia: 241,96 Kcal / 1 011,39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,15 g	3,25 g	1,64 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g	14,26 g	4,29 g	2,17 g	3,36 g	4,72 g	0,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,98 g	0,00 g	0,70 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g	43,04 g	4,60 g	1,42 g	46,04 g	8,90 g	0,26 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7				





Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

