

Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Tej (friss)1,5%, Búrkifli, dejós			Csipketea 7-10, Edámi sajt, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10		
		Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 366,77 Kcal / 1 533,10 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,80 g	3,80 g	1,79 g	11,70 g	10,00 g	4,28 g	17,45 g	14,22 g	7,55 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,60 g	9,96 g	0,58 g	37,10 g	7,50 g	1,07 g	40,94 g	8,99 g	2,11 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	
	1,7			1,3,6,7,8			1,7			1,7,(3),(6),(10)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Tej (friss)1,5%, Búrkifli, dejós			Csipketea 11-14, Edámi sajt, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14		
		Energia: 323,86 Kcal / 1 353,73 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 421,69 Kcal / 1 762,66 KJ			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
12,80 g		4,20 g	1,87 g	11,70 g	10,00 g	4,28 g	18,67 g	16,88 g	8,24 g	12,30 g	8,60 g	4,21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,60 g	14,94 g	0,74 g	37,10 g	7,50 g	1,07 g	47,29 g	9,99 g	2,45 g	48,24 g	10,41 g	2,12 g		
1,7			1,3,6,7,8			1,7			1,7,(3),(6),(10)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Szilvalekváros gombóc 7-10, Alma			Zabgaluska leves 7-10, Bácskai rizseshús 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Karfiolleves 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10, Vadas 7-10, Tészta köret 7-10, Alma		
		Energia: 647,88 Kcal / 2 708,14 KJ			Energia: 605,93 Kcal / 2 532,79 KJ			Energia: 621,08 Kcal / 2 596,11 KJ			Energia: 696,09 Kcal / 2 909,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,84 g	14,83 g	0,83 g	26,44 g	17,99 g	3,65 g	39,39 g	14,46 g	1,86 g	34,14 g	27,53 g	6,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126,85 g	46,43 g	3,52 g	83,37 g	7,99 g	3,41 g	81,73 g	0,01 g	5,08 g	76,64 g	0,02 g	4,00 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,(12)			1,3,7,10,(12)				





Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14, Alma	Zabgaluska leves 11-14, Bácskai rizseshús 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Karfiollevés 11-14, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Burgonya, petrezselymes 11-14, Vegyes vágott savanyúság	Tojás leves 11-14, Vadas 11-14, Tészta köret 11-14, Alma								
		Energia: 718,48 Kcal / 3 003,25 KJ		Energia: 676,77 Kcal / 2 828,90 KJ		Energia: 682,06 Kcal / 2 851,01 KJ		Energia: 771,83 Kcal / 3 226,25 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,92 g	15,94 g	0,88 g	28,82 g	20,56 g	4,07 g	43,22 g	16,18 g	2,09 g	38,38 g	29,86 g	6,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140,39 g	51,87 g	4,11 g	92,82 g	7,99 g	3,92 g	89,12 g	0,01 g	5,56 g	85,95 g	0,02 g	4,40 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,(12)			1,3,7,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Sertés májkrém db, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Tonhalkrém 7-10, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér	Müzliszelet, Banán								
		Energia: 242,65 Kcal / 1 014,28 KJ		Energia: 278,78 Kcal / 1 165,30 KJ		Energia: 179,17 Kcal / 748,93 KJ		Energia: 241,86 Kcal / 1 010,97 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,91 g	7,45 g	2,42 g	12,09 g	10,00 g	3,55 g	5,31 g	2,97 g	0,73 g	3,06 g	3,62 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,98 g	0,00 g	1,32 g	34,73 g	2,40 g	1,61 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	43,54 g	5,00 g	0,17 g		
1,(6),(7),(10)			1,4,(6),(7)			1,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sertés májkrém db, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Tonhalkrém 11-14, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér	Müzliszelet, Banán								
		Energia: 268,79 Kcal / 1 123,54 KJ		Energia: 351,43 Kcal / 1 468,98 KJ		Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ		Energia: 241,86 Kcal / 1 010,97 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,87 g	7,54 g	2,43 g	14,62 g	14,20 g	4,90 g	6,20 g	3,05 g	0,74 g	3,06 g	3,62 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,21 g	0,00 g	1,45 g	40,81 g	3,00 g	1,95 g	37,04 g	0,00 g	1,02 g	43,54 g	5,00 g	0,17 g		
1,(6),(7),(10)			1,4,(6),(7)			1,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

