

Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Citromos tea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Retek kg			Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Pritamin paprika			Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 264,73 Kcal / 1 106,57 KJ			Energia: 296,56 Kcal / 1 239,62 KJ			Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 KJ			Energia: 339,92 Kcal / 1 420,87 KJ			Energia: 223,86 Kcal / 935,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,24 g	7,32 g	2,38 g	5,97 g	10,66 g	4,89 g	13,87 g	9,31 g	4,23 g	12,77 g	6,05 g	2,48 g	12,01 g	3,53 g	0,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,37 g	8,99 g	1,33 g	43,06 g	8,99 g	0,70 g	49,51 g	4,20 g	0,90 g	58,19 g	16,20 g	1,60 g	44,67 g	8,99 g	1,52 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Citromos tea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Retek kg			Gyümölcstea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Pritamin paprika			Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 294,07 Kcal / 1 229,21 KJ			Energia: 328,77 Kcal / 1 374,26 KJ			Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 KJ			Energia: 365,78 Kcal / 1 528,96 KJ			Energia: 256,07 Kcal / 1 070,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,10 g		7,40 g	2,39 g	6,90 g	10,78 g	4,90 g	15,05 g	10,36 g	4,66 g	13,75 g	6,15 g	2,51 g	12,94 g	3,65 g	0,90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,51 g	9,99 g	1,45 g	49,75 g	9,99 g	0,82 g	56,00 g	4,90 g	1,00 g	63,42 g	16,20 g	1,80 g	51,36 g	9,99 g	1,64 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Sertésraguleves 7-10, Mogorókrémes minigombóc 7-10, Alma			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10, Meggyes pite 1db 7-10			Daragaluska leves 7-10, Csirkepaprikás, tejfölös 7-10, Párolt bulgur 7-10, Banán			Karatléleves 7-10, Pírtott sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Csemege uborka			Zöldborsóleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Alma		
		Energia: 859,17 Kcal / 3 591,33 KJ			Energia: 625,49 Kcal / 2 614,55 KJ			Energia: 704,71 Kcal / 2 945,69 KJ			Energia: 552,83 Kcal / 2 310,83 KJ			Energia: 761,54 Kcal / 3 183,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,88 g	20,66 g	2,78 g	20,24 g	24,69 g	6,71 g	33,30 g	19,66 g	4,02 g	28,11 g	17,05 g	3,74 g	33,53 g	29,99 g	9,88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
134,43 g	0,01 g	2,06 g	78,74 g	8,99 g	3,35 g	101,43 g	0,04 g	3,55 g	70,07 g	0,00 g	6,54 g	87,65 g	0,21 g	3,98 g		
1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,10			1,3,7,9,(6),(12)				
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>																





Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sertésraguleves 11-14, Magorókrémes minigombóc 11-14, Alma			Főtt virsli 11-14, Parajfőzelék 11-14, Főtt burgonya 11-14, Meggyes pite 1db 11-14			Daragaluska leves 11-14, Csirkepaprikás,tejfölös 11-14, Párolt bulgur 11-14, Banán			Karalábéleves 11-14, Pírtott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Csemege uborka			Zöldborsóleves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Alma		
		Energia: 942,23 Kcal / 3 938,52 KJ			Energia: 716,78 Kcal / 2 996,14 KJ			Energia: 805,17 Kcal / 3 365,61 KJ			Energia: 617,35 Kcal / 2 580,52 KJ			Energia: 898,54 Kcal / 3 755,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,58 g	22,83 g	3,19 g	23,85 g	28,01 g	7,68 g	41,70 g	21,62 g	4,48 g	31,14 g	19,58 g	4,22 g	40,61 g	35,86 g	12,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146,19 g	0,01 g	2,46 g	90,12 g	8,99 g	4,07 g	114,19 g	0,04 g	3,98 g	77,30 g	0,00 g	7,38 g	101,30 g	0,21 g	4,60 g		
1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,10			1,3,7,9,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Rozskorong étcsokival			Körözött, házi 7-10, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Sonkakrém házi 7-10, Rozskenyér, Zöldpaprika			Bombi		
		Energia: 95,00 Kcal / 397,10 KJ			Energia: 216,80 Kcal / 906,22 KJ			Energia: 176,64 Kcal / 738,36 KJ			Energia: 259,38 Kcal / 1 084,21 KJ			Energia: 171,00 Kcal / 714,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,20 g	2,80 g	1,20 g	11,42 g	3,27 g	1,57 g	5,51 g	2,97 g	0,73 g	9,88 g	9,08 g	2,45 g	2,70 g	3,60 g	3,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,60 g	4,00 g	0,08 g	34,40 g	0,00 g	1,36 g	31,04 g	0,00 g	0,84 g	33,48 g	0,00 g	1,02 g	30,60 g	13,50 g	0,00 g		
1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)							
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Rozskorong étcsokival			Körözött,házi 11-14, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Sonkakrém házi 11-14, Rozskenyér, Zöldpaprika			Bombi		
		Energia: 95,00 Kcal / 397,10 KJ			Energia: 261,13 Kcal / 1 091,52 KJ			Energia: 202,77 Kcal / 847,58 KJ			Energia: 327,06 Kcal / 1 367,11 KJ			Energia: 171,00 Kcal / 714,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,20 g	2,80 g	1,20 g	14,18 g	4,21 g	2,04 g	6,46 g	3,06 g	0,74 g	11,95 g	13,06 g	3,53 g	2,70 g	3,60 g	3,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,60 g	4,00 g	0,08 g	40,43 g	0,00 g	1,57 g	36,27 g	0,00 g	0,97 g	39,18 g	0,00 g	1,25 g	30,60 g	13,50 g	0,00 g		
1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

