

Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Kenőmájás, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Kakaó 7-10, Kifli	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika	Csipketea 7-10, Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 277,37 Kcal / 1 159,41 KJ	Energia: 216,19 Kcal / 903,67 KJ	Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ	Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ	Energia: 313,97 Kcal / 1 312,39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,24 g	7,51 g	3,23 g	9,42 g	4,01 g	2,19 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	8,02 g	12,27 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,12 g	8,99 g	1,40 g	31,41 g	8,99 g	0,48 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	42,44 g	8,99 g	1,55 g	
	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,(6),(7)	1,7											
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Kenőmájás, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Kakaó 11-14, Kifli	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika	Csipketea 11-14, Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 282,69 Kcal / 1 181,64 KJ	Energia: 244,47 Kcal / 1 021,88 KJ	Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ	Energia: 330,13 Kcal / 1 379,94 KJ	Energia: 308,28 Kcal / 1 288,61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,34 g		7,52 g	3,23 g	11,12 g	4,76 g	2,60 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	10,97 g	9,20 g	2,92 g	8,57 g	8,55 g	4,79 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,32 g	9,99 g	1,41 g	35,06 g	9,99 g	0,55 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	49,53 g	9,99 g	1,70 g	48,83 g	9,99 g	1,64 g		
1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,(6),(7)	1,7												
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Alma	Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10, Banán	Fejtett bablevés 7-10, Rántott hal 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10	Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Alma	Zabgaluska leves 7-10, Frankfurti sertés tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Banán										
		Energia: 745,75 Kcal / 3 117,24 KJ	Energia: 741,05 Kcal / 3 097,59 KJ	Energia: 838,03 Kcal / 3 502,97 KJ	Energia: 698,59 Kcal / 2 920,11 KJ	Energia: 709,74 Kcal / 2 966,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,71 g	15,47 g	3,16 g	25,28 g	36,97 g	8,61 g	37,55 g	32,94 g	5,86 g	29,11 g	28,06 g	8,17 g	26,09 g	21,11 g	4,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,84 g	15,58 g	2,72 g	75,03 g	5,30 g	2,62 g	96,36 g	1,80 g	4,50 g	80,90 g	0,02 g	4,57 g	102,43 g	0,00 g	3,40 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,7	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7													
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)																





Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nyírségi gombóclevés 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14, Alma			Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14, Banán			Fejttet bableves 11-14, Rántott hal 11-14, Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14			Vagdalt, egybensült 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Félbarna kenyér, Alma			Zabgaluska leves 11-14, Frankfurti sertés tokány 11-14, Párolt rizs 11-14, Banán		
		Energia: 820,95 Kcal / 3 431,57 KJ			Energia: 787,03 Kcal / 3 289,79 KJ			Energia: 971,11 Kcal / 4 059,24 KJ			Energia: 767,42 Kcal / 3 207,82 KJ			Energia: 832,67 Kcal / 3 480,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35,06 g	16,02 g	3,26 g	29,12 g	32,46 g	8,32 g	41,92 g	39,38 g	6,97 g	32,74 g	30,74 g	9,08 g	30,50 g	24,75 g	5,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,84 g	17,44 g	2,79 g	92,57 g	6,20 g	2,97 g	110,58 g	2,00 g	5,05 g	88,30 g	0,02 g	5,39 g	120,29 g	0,00 g	4,02 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7			1,3,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojáskrém 7-10, Kukoricás kenyér			Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Retek kg			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Túró Rudi, Banán			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás		
		Energia: 198,35 Kcal / 829,10 KJ			Energia: 262,91 Kcal / 1 098,96 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 KJ			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,62 g	3,69 g	0,99 g	8,32 g	10,69 g	3,60 g	1,70 g	5,27 g	2,36 g	4,54 g	6,24 g	3,25 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,68 g	0,00 g	1,51 g	32,29 g	0,00 g	1,88 g	20,82 g	4,64 g	0,03 g	42,02 g	11,92 g	0,09 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			7,(1)			1,7				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojáskrém 11-14, Kukoricás kenyér			Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Retek kg			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Túró Rudi, Banán			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás		
		Energia: 224,72 Kcal / 939,33 KJ			Energia: 289,09 Kcal / 1 208,40 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,60 g	3,79 g	1,02 g	9,14 g	10,78 g	3,61 g	1,82 g	5,39 g	2,36 g	4,54 g	6,24 g	3,25 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,91 g	0,00 g	1,81 g	37,67 g	0,00 g	2,00 g	22,92 g	4,64 g	0,04 g	42,02 g	11,92 g	0,09 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			7,(1)			1,7				





Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

