

Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Retek kg			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Gyümölcstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 305,07 Kcal / 1 275,19 KJ			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ			Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ			Energia: 341,30 Kcal / 1 426,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,48 g	8,61 g	2,94 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	8,89 g	11,18 g	1,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46,00 g	8,99 g	2,21 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	49,93 g	8,99 g	0,84 g	
	1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Retek kg			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Gyümölcstea 11-14, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 309,39 Kcal / 1 293,25 KJ			Energia: 330,13 Kcal / 1 379,94 KJ			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 372,35 Kcal / 1 556,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,48 g		8,61 g	2,94 g	10,97 g	9,20 g	2,92 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	9,86 g	11,29 g	1,60 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,06 g	9,99 g	2,21 g	49,53 g	9,99 g	1,70 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	56,32 g	9,99 g	0,96 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10, Mákos metélt 7-10, Alma			Sült krinolin 7-10, Lencsefőzelék 7-10, Félbarna kenyér			Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér, Banán			Karfiolleves 7-10, Rántott hal 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10			Csirkepörkölt mellből 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Túrókocka 7-10, Alma		
		Energia: 697,60 Kcal / 2 915,97 KJ			Energia: 698,09 Kcal / 2 918,02 KJ			Energia: 861,31 Kcal / 3 600,28 KJ			Energia: 791,72 Kcal / 3 309,39 KJ			Energia: 697,36 Kcal / 2 914,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,54 g	21,02 g	4,59 g	34,15 g	27,49 g	8,13 g	26,77 g	24,16 g	6,40 g	34,87 g	33,03 g	5,87 g	41,53 g	19,64 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,20 g	19,83 g	3,86 g	77,72 g	1,00 g	4,63 g	131,53 g	17,98 g	2,10 g	87,43 g	1,81 g	4,32 g	86,89 g	17,39 g	4,22 g		
1,3,6,9,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,9,(6),(7)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7				





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Májgaluska leves 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma			Sült krinolin 11-14, Lencsefőzelék 11-14, Félbarna kenyér			Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér, Banán			Karfiollevés 11-14, Rántott hal 11-14, Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14			Csirkepörkölt mellből 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Túrókocka 11-14, Alma		
		Energia: 807,03 Kcal / 3 373,39 KJ			Energia: 786,53 Kcal / 3 287,70 KJ			Energia: 921,17 Kcal / 3 850,49 KJ			Energia: 839,63 Kcal / 3 509,65 KJ			Energia: 761,98 Kcal / 3 185,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,62 g	25,00 g	5,41 g	39,04 g	29,73 g	8,85 g	29,38 g	26,71 g	7,28 g	38,37 g	32,00 g	5,74 g	46,91 g	22,07 g	5,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,42 g	23,21 g	5,59 g	89,79 g	2,00 g	5,39 g	138,02 g	19,98 g	2,32 g	98,11 g	1,51 g	4,41 g	92,05 g	17,39 g	4,58 g		
1,3,6,9,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,9,(6),(7)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojáskrém 7-10, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Joghurtos rizsszelet, Alma			Natúr joghurt db, Alma			Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó, dobozos 0,2l, Kifli		
		Energia: 224,60 Kcal / 938,83 KJ			Energia: 195,18 Kcal / 815,85 KJ			Energia: 144,02 Kcal / 602,00 KJ			Energia: 224,70 Kcal / 939,25 KJ			Energia: 202,48 Kcal / 846,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,29 g	3,80 g	0,88 g	2,50 g	6,50 g	0,04 g	8,36 g	3,11 g	1,58 g	9,05 g	5,92 g	0,67 g	8,88 g	1,14 g	0,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,21 g	0,00 g	1,13 g	30,80 g	0,00 g	0,02 g	18,96 g	0,00 g	0,27 g	33,54 g	0,00 g	1,33 g	34,20 g	12,20 g	0,44 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			7			7			1,(7)			1,7				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojáskrém 11-14, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Joghurtos rizsszelet, Alma			Natúr joghurt db, Alma			Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó, dobozos 0,2l, Kifli		
		Energia: 224,60 Kcal / 938,83 KJ			Energia: 195,18 Kcal / 815,85 KJ			Energia: 144,02 Kcal / 602,00 KJ			Energia: 258,83 Kcal / 1 081,91 KJ			Energia: 202,48 Kcal / 846,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,29 g	3,80 g	0,88 g	2,50 g	6,50 g	0,04 g	8,36 g	3,11 g	1,58 g	10,59 g	6,50 g	0,67 g	8,88 g	1,14 g	0,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,21 g	0,00 g	1,23 g	30,80 g	0,00 g	0,02 g	18,96 g	0,00 g	0,27 g	39,19 g	0,00 g	1,53 g	34,20 g	12,20 g	0,44 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			7			7			1,(7)			1,7				





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

