

Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcs tea 7-10, Teavaj, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10			Tejeskávé 7-10, Kalács kakaós 500g			Csipketea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 272,83 Kcal / 1 140,43 KJ			Energia: 316,66 Kcal / 1 323,64 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 388,01 Kcal / 1 621,88 KJ			Energia: 289,10 Kcal / 1 208,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,40 g	8,72 g	4,05 g	12,15 g	10,31 g	2,32 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g	13,89 g	9,30 g	4,22 g	9,66 g	8,85 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,83 g	8,99 g	1,20 g	43,42 g	8,99 g	1,83 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	61,70 g	16,18 g	0,89 g	41,55 g	8,99 g	1,53 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcs tea 11-14, Teavaj, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14			Tejeskávé 11-14, Kalács kakaós 500g			Csipketea 11-14, Kenőmájas, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 304,79 Kcal / 1 274,02 KJ			Energia: 355,65 Kcal / 1 486,62 KJ			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ			Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 KJ			Energia: 319,60 Kcal / 1 335,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
7,50 g		8,85 g	4,08 g	13,70 g	10,89 g	2,32 g	12,30 g	8,60 g	4,21 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	10,48 g	8,94 g	3,87 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,39 g	9,99 g	1,40 g	50,22 g	9,99 g	2,03 g	48,24 g	10,41 g	2,12 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g	47,99 g	9,99 g	1,65 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Burgonyaleves magyaros 7-10, Szilvás gombóc 7-10, Alma			Karlábéleves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonyapüré 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Rozskenyér, Banán			Vajgaluska leves 7-10, Temesvári pulykaragu 7-10, Tészta köret 7-10, Banán		
		Energia: 704,82 Kcal / 2 946,15 KJ			Energia: 633,82 Kcal / 2 649,37 KJ			Energia: 711,00 Kcal / 2 971,98 KJ			Energia: 744,32 Kcal / 3 111,26 KJ			Energia: 745,90 Kcal / 3 117,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,80 g	12,18 g	1,22 g	34,28 g	21,54 g	5,62 g	32,91 g	15,68 g	1,80 g	27,54 g	28,95 g	6,20 g	34,28 g	23,80 g	5,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128,02 g	12,00 g	2,54 g	73,79 g	7,99 g	5,79 g	108,16 g	15,00 g	3,53 g	91,05 g	0,01 g	3,18 g	103,88 g	0,01 g	3,89 g		
1,9			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9			1,7,(6)			1,3,7				





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Burgonyaleves magyaros 11-14, Szilvás gombóc 11-14, Alma			Karalábéleves 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonyapüré 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma			Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Rozskenyér, Banán			Vajgaluska leves 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14, Tészta köret 11-14, Banán		
		Energia: 795,85 Kcal / 3 326,65 KJ			Energia: 709,77 Kcal / 2 966,84 KJ			Energia: 797,20 Kcal / 3 332,30 KJ			Energia: 742,34 Kcal / 3 102,98 KJ			Energia: 848,26 Kcal / 3 545,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17,78 g	14,23 g	1,44 g	37,62 g	25,15 g	6,41 g	36,99 g	16,85 g	1,95 g	30,81 g	24,38 g	5,91 g	41,41 g	24,95 g	5,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143,66 g	14,00 g	3,13 g	81,10 g	9,59 g	6,89 g	122,89 g	17,99 g	3,92 g	97,43 g	0,01 g	3,63 g	121,40 g	0,01 g	4,28 g		
1,9			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9			1,7,(6)			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Van.túrókrém 7-10, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér			Túró Rudi			Medvesajt, natúr, Kifli		
		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			Energia: 230,25 Kcal / 962,45 KJ			Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ			Energia: 122,00 Kcal / 509,96 KJ			Energia: 130,73 Kcal / 546,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,71 g	0,76 g	0,19 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	5,32 g	2,97 g	0,73 g	2,98 g	6,12 g	3,25 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,13 g	7,49 g	0,82 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	12,98 g	11,92 g	0,02 g	11,80 g	0,00 g	0,77 g		
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Van.túrókrém 11-14, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér			Túró Rudi			Medvesajt, natúr, Kifli		
		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			Energia: 272,63 Kcal / 1 139,59 KJ			Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ			Energia: 122,00 Kcal / 509,96 KJ			Energia: 130,73 Kcal / 546,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,71 g	0,76 g	0,19 g	14,26 g	4,29 g	2,17 g	6,20 g	3,05 g	0,74 g	2,98 g	6,12 g	3,25 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,13 g	7,49 g	0,82 g	43,04 g	4,60 g	1,42 g	37,04 g	0,00 g	1,02 g	12,98 g	11,92 g	0,02 g	11,80 g	0,00 g	0,77 g		
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7				





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

