

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika	Citromos tea 7-10, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Paradicsom kg	Csipketea 7-10, Turista felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér
		Energia: 223,86 Kcal / 935,73 KJ	Energia: 297,47 Kcal / 1 243,42 KJ	Energia: 327,24 Kcal / 1 367,86 KJ	Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,01 g 3,53 g 0,89 g	6,65 g 10,25 g 5,81 g	9,98 g 13,30 g 4,66 g	12,76 g 3,60 g 1,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	44,67 g 8,99 g 1,52 g	43,52 g 8,99 g 1,00 g	40,90 g 8,99 g 1,80 g	54,88 g 10,86 g 1,48 g	
	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(12)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika	Citromos tea 11-14, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Paradicsom kg	Csipketea 11-14, Turista felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér
		Energia: 256,07 Kcal / 1 070,37 KJ	Energia: 349,00 Kcal / 1 458,82 KJ	Energia: 358,47 Kcal / 1 498,40 KJ	Energia: 330,62 Kcal / 1 381,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
12,94 g 3,65 g 0,90 g		7,83 g 12,28 g 6,96 g	10,95 g 13,41 g 4,67 g	13,74 g 3,70 g 1,84 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51,36 g 9,99 g 1,64 g	50,44 g 9,99 g 1,18 g	47,32 g 9,99 g 1,92 g	60,11 g 10,86 g 1,68 g		
1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(12)		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldborsóleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Alma	Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10, Cseresznye	Csirkepörkölt mellből 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10	Karfiolleves 7-10, Csikós tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Cseresznye
		Energia: 761,54 Kcal / 3 183,24 KJ	Energia: 780,59 Kcal / 3 262,87 KJ	Energia: 653,94 Kcal / 2 733,47 KJ	Energia: 677,26 Kcal / 2 830,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33,53 g 29,99 g 9,88 g	35,64 g 29,90 g 8,45 g	29,26 g 24,23 g 5,71 g	26,37 g 23,87 g 5,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,65 g 0,21 g 3,98 g	90,97 g 0,01 g 3,61 g	78,06 g 5,30 g 3,30 g	87,69 g 0,01 g 4,41 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7	1,3,7	1,7		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldborsóleves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Alma	Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14, Cseresznye	Csirkepörkölt mellből 11- 14, Burgonya főzelék 11- 14, Almás pite 1db (friss) 11-14	Karfiolleves 11-14, Csikós tokány 11-14, Párolt rizs 11-14, Cseresznye								
		Energia: 898,54 Kcal / 3 755,90 KJ		Energia: 822,72 Kcal / 3 438,97 KJ		Energia: 740,21 Kcal / 3 094,08 KJ		Energia: 754,17 Kcal / 3 152,43 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,61 g	35,86 g	12,56 g	38,90 g	31,70 g	8,85 g	33,76 g	26,02 g	6,17 g	29,97 g	26,53 g	6,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,30 g	0,21 g	4,60 g	94,13 g	0,01 g	4,23 g	90,88 g	6,20 g	3,91 g	97,22 g	0,01 g	4,57 g		
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7	1,3,7	1,7								
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nutribella kókuszos keksz db, Banán	Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Kifli	Sajtos rúd	Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás								
		Energia: 220,96 Kcal / 923,61 KJ		Energia: 189,70 Kcal / 792,95 KJ		Energia: 228,51 Kcal / 955,17 KJ		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,80 g	4,98 g	2,42 g	2,02 g	0,14 g	0,05 g	5,22 g	14,45 g	7,05 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,94 g	4,02 g	0,09 g	39,40 g	0,00 g	0,22 g	19,39 g	0,00 g	0,44 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
		1,(5),(6),(8),(11)	1	1,3,7	1,7								
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nutribella kókuszos keksz db, Banán	Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Kifli	Sajtos rúd	Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás								
		Energia: 220,96 Kcal / 923,61 KJ		Energia: 189,70 Kcal / 792,95 KJ		Energia: 228,51 Kcal / 955,17 KJ		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,80 g	4,98 g	2,42 g	2,02 g	0,14 g	0,05 g	5,22 g	14,45 g	7,05 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,94 g	4,02 g	0,09 g	39,40 g	0,00 g	0,22 g	19,39 g	0,00 g	0,44 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
		1,(5),(6),(8),(11)	1	1,3,7	1,7								





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

