

Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|---------|------------|--|--------------|------------|--|---------------------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó) | | | Zöldtea 7-10, Vajkrém kg, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika | | | Kakaó 7-10, Kalács kakaós 500g | | | Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg | | | Tej (friss)1,5%, Búrkifli, mákos | | |
| | | Energia: 294,51 Kcal / 1 231,05 Kj | | | Energia: 315,37 Kcal / 1 318,25 Kj | | | Energia: 387,60 Kcal / 1 620,17 Kj | | | Energia: 291,68 Kcal / 1 219,22 Kj | | | Energia: 294,56 Kcal / 1 231,26 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10,81 g | 9,21 g | 2,90 g | 6,09 g | 12,66 g | 5,86 g | 14,61 g | 10,18 g | 4,74 g | 10,20 g | 8,98 g | 2,93 g | 11,45 g | 10,50 g | 4,42 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 40,91 g | 8,99 g | 1,91 g | 43,13 g | 8,99 g | 0,70 g | 58,92 g | 13,19 g | 0,90 g | 41,40 g | 8,99 g | 1,59 g | 37,60 g | 7,00 g | 0,86 g | |
| | 1,7,(6) | | | 1,7,(6) | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,6,7 | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Citromos tea 11-14, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó) | | | Zöldtea 11-14, Vajkrém kg, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika | | | Kakaó 11-14, Kalács kakaós 500g | | | Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg | | | Tej (friss)1,5%, Búrkifli, mákos | | |
| | | Energia: 326,37 Kcal / 1 364,23 Kj | | | Energia: 309,60 Kcal / 1 294,13 Kj | | | Energia: 456,19 Kcal / 1 906,87 Kj | | | Energia: 323,14 Kcal / 1 350,73 Kj | | | Energia: 294,56 Kcal / 1 231,26 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 11,99 g | | 9,39 g | 2,92 g | 6,77 g | 8,78 g | 3,94 g | 17,49 g | 11,98 g | 5,58 g | 11,15 g | 9,08 g | 2,94 g | 11,45 g | 10,50 g | 4,43 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 47,11 g | 9,99 g | 2,11 g | 49,62 g | 9,99 g | 0,82 g | 69,06 g | 14,89 g | 1,07 g | 47,92 g | 9,99 g | 1,71 g | 37,60 g | 7,00 g | 0,87 g | | |
| 1,7,(6) | | | 1,7,(6) | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,6,7 | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka | | | Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Cseresznye | | | Paprikás burgonya 7-10, Rozskenyér, Csemege uborka | | | Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 | | | Zabgaluska leves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Cseresznye | | |
| | | Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 Kj | | | Energia: 734,40 Kcal / 3 069,79 Kj | | | Energia: 621,97 Kcal / 2 599,83 Kj | | | Energia: 682,49 Kcal / 2 852,81 Kj | | | Energia: 746,90 Kcal / 3 122,04 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 24,30 g | 13,16 g | 2,51 g | 29,59 g | 27,94 g | 8,17 g | 20,75 g | 20,79 g | 6,12 g | 43,69 g | 18,99 g | 2,69 g | 38,56 g | 23,29 g | 4,67 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 94,80 g | 1,85 g | 5,03 g | 89,30 g | 0,02 g | 4,58 g | 85,52 g | 0,00 g | 5,92 g | 82,87 g | 22,62 g | 1,93 g | 96,41 g | 0,01 g | 2,55 g | | |
| 1,3,6,9,10,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,10,(6),(7) | | | 1,3,7,(6),(10),(11) | | | 1,3,9 | | | | |
| (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|-------------------|--------|--|--------------|--------|---|---------------------|---------|--|-----------------------|--------|--|---------|--------|
| Ebéd | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka | | | Vagdalt, egybensült 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Félbarna kenyér, Cseresznye | | | Paprikás burgonya 11-14, Rozskenyér, Csemege uborka | | | Párolt csirkemell 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 | | | Zabgaluska leves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Cseresznye | | |
| | | Energia: 691,03 Kcal / 2 888,51 KJ | | | Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ | | | Energia: 699,35 Kcal / 2 923,28 KJ | | | Energia: 732,99 Kcal / 3 063,90 KJ | | | Energia: 840,67 Kcal / 3 514,00 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 28,09 g | 16,25 g | 3,06 g | 33,22 g | 30,62 g | 9,08 g | 23,34 g | 23,85 g | 7,01 g | 48,36 g | 19,56 g | 2,76 g | 43,79 g | 26,50 g | 5,32 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 106,83 g | 2,23 g | 6,39 g | 96,70 g | 0,02 g | 5,40 g | 95,09 g | 0,00 g | 6,78 g | 89,35 g | 23,64 g | 2,25 g | 107,75 g | 0,01 g | 2,99 g | | |
| 1,3,6,9,10,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,10,(6),(7) | | | 1,3,7,(6),(10),(11) | | | 1,3,9 | | | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Tonhalkrém 7-10, Korpás kenyér | | | Keksz, detki mese, Alma | | | Natúr joghurt db, Alma | | | Van.túrókrém 7-10, Félbarna kenyér | | | Müzliszelet, Alma | | |
| | | Energia: 257,47 Kcal / 1 076,22 KJ | | | Energia: 225,85 Kcal / 944,05 KJ | | | Energia: 144,01 Kcal / 601,96 KJ | | | Energia: 227,24 Kcal / 949,86 KJ | | | Energia: 157,64 Kcal / 658,94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10,83 g | 9,84 g | 2,55 g | 3,06 g | 8,99 g | 2,22 g | 8,36 g | 3,11 g | 1,58 g | 11,63 g | 3,38 g | 1,70 g | 1,98 g | 3,98 g | 1,50 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 30,38 g | 0,00 g | 1,11 g | 31,52 g | 9,22 g | 0,12 g | 18,96 g | 0,00 g | 0,27 g | 37,30 g | 4,50 g | 1,22 g | 22,90 g | 5,00 g | 0,11 g | | |
| 1,4,(6),(7) | | | 1,(3),(5),(6),(7) | | | 7 | | | 1,7 | | | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | | | | |
| (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Tonhalkrém 11-14, Korpás kenyér | | | Keksz, detki mese, Cseresznye | | | Natúr joghurt db, Alma | | | Van.túrókrém 11-14, Félbarna kenyér | | | Müzliszelet, Alma | | |
| | | Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 KJ | | | Energia: 261,66 Kcal / 1 093,74 KJ | | | Energia: 154,45 Kcal / 645,60 KJ | | | Energia: 269,11 Kcal / 1 124,88 KJ | | | Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13,11 g | 14,01 g | 3,66 g | 3,54 g | 8,87 g | 2,22 g | 8,48 g | 3,23 g | 1,58 g | 14,26 g | 4,29 g | 2,17 g | 2,10 g | 4,10 g | 1,50 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 35,46 g | 0,00 g | 1,36 g | 39,92 g | 9,22 g | 0,13 g | 21,06 g | 0,00 g | 0,27 g | 43,04 g | 4,60 g | 1,42 g | 25,00 g | 5,00 g | 0,12 g | | |
| 1,4,(6),(7) | | | 1,(3),(5),(6),(7) | | | 7 | | | 1,7 | | | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | | | | |





Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

