

Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd	Karamell 7-10, Kalács kakaós 500g	Citromos tea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér	Csipketea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg										
		Energia: 277,37 Kcal / 1 159,41 Kj	Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 Kj	Energia: 375,09 Kcal / 1 567,88 Kj	Energia: 256,39 Kcal / 1 071,71 Kj	Energia: 240,41 Kcal / 1 004,91 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	12,02 g	17,45 g	8,68 g	13,87 g	9,31 g	4,23 g	11,90 g	5,06 g	1,46 g	12,18 g	5,88 g	1,57 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	29,99 g	0,00 g	0,71 g	58,50 g	13,19 g	0,90 g	39,74 g	8,99 g	1,16 g	43,34 g	8,99 g	1,67 g	
	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)											
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Kenőmájas, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd	Karamell 11-14, Kalács kakaós 500g	Citromos tea 11-14, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér	Csipketea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg										
		Energia: 282,69 Kcal / 1 181,64 Kj	Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 Kj	Energia: 419,41 Kcal / 1 753,13 Kj	Energia: 285,66 Kcal / 1 194,06 Kj	Energia: 271,87 Kcal / 1 136,42 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	12,02 g	17,45 g	8,68 g	15,05 g	10,36 g	4,66 g	12,75 g	5,14 g	1,47 g	13,13 g	5,98 g	1,58 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	29,99 g	0,00 g	0,71 g	65,99 g	14,89 g	1,00 g	45,86 g	9,99 g	1,28 g	49,86 g	9,99 g	1,79 g		
1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)												
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Alma	Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér, Cseresznye	Gyümölcsleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt bulgur 7-10, Párolt b.repa kukorica 7-10	FokhagymakréMLEVES 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Párolt rizs 7-10, Kovászos uborka	Sertéspörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Félbarna kenyér, Cseresznye										
		Energia: 745,75 Kcal / 3 117,24 Kj	Energia: 812,91 Kcal / 3 397,96 Kj	Energia: 545,63 Kcal / 2 280,73 Kj	Energia: 782,37 Kcal / 3 270,31 Kj	Energia: 839,84 Kcal / 3 510,53 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	26,17 g	24,40 g	6,40 g	17,93 g	11,46 g	3,03 g	35,38 g	30,29 g	7,51 g	31,96 g	28,20 g	6,03 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	119,29 g	17,98 g	2,05 g	94,10 g	25,10 g	2,03 g	91,18 g	0,01 g	7,79 g	112,14 g	0,00 g	4,10 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,9,(6),(7)	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,3,6,7,(12)	1,7												
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nyírségi gombóclevés 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14, Alma	Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér, Cseresznye	Gyümölcslevés 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt bulgur 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14	Fokhagymakrémelevés 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Párolt rizs 11-14, Kovászos uborka	Sertéspörkölt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Félbarna kenyér, Cseresznye
		Energia: 820,95 Kcal / 3 431,57 KJ	Energia: 892,16 Kcal / 3 729,23 KJ	Energia: 652,95 Kcal / 2 729,33 KJ	Energia: 901,09 Kcal / 3 766,56 KJ	Energia: 896,08 Kcal / 3 745,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,06 g 16,02 g 3,26 g	29,02 g 27,04 g 7,28 g	21,92 g 12,86 g 3,46 g	39,74 g 35,31 g 8,81 g	36,33 g 25,19 g 6,14 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	129,98 g 19,98 g 2,28 g	114,56 g 25,10 g 2,22 g	105,07 g 0,01 g 8,44 g	128,27 g 0,00 g 4,63 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,9,(6),(7)	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,3,6,7,(12)	1,7		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojáskrém 7-10, Kukoricás kenyér	Natúr joghurt db, Alma	Snidlinges túrókrém 7-10, Korpás kenyér	Balaton szelet, Alma	Nutribella, sárgabarackos db, Alma
		Energia: 198,35 Kcal / 829,10 KJ	Energia: 144,02 Kcal / 602,00 KJ	Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ	Energia: 204,41 Kcal / 854,43 KJ	Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,62 g 3,69 g 0,99 g	8,36 g 3,11 g 1,58 g	9,97 g 3,76 g 1,87 g	2,52 g 9,15 g 3,39 g	1,82 g 5,39 g 2,36 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	18,96 g 0,00 g 0,27 g	31,90 g 0,00 g 0,71 g	27,21 g 9,40 g 0,08 g	22,92 g 4,64 g 0,04 g		
1,3,10,(6),(7),(12)	7	1,7,(6)	1,7,(3),(5),(6),(12)	1,(5),(6),(8),(11)		
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojáskrém 11-14, Kukoricás kenyér	Natúr joghurt db, Alma	Snidlinges túrókrém 11-14, Korpás kenyér	Balaton szelet, Alma	Nutribella, sárgabarackos db, Alma
		Energia: 224,72 Kcal / 939,33 KJ	Energia: 144,02 Kcal / 602,00 KJ	Energia: 236,84 Kcal / 989,99 KJ	Energia: 204,41 Kcal / 854,43 KJ	Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,60 g 3,79 g 1,02 g	8,36 g 3,11 g 1,58 g	11,23 g 4,31 g 2,14 g	2,52 g 9,15 g 3,39 g	1,82 g 5,39 g 2,36 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	18,96 g 0,00 g 0,27 g	37,17 g 0,00 g 0,83 g	27,21 g 9,40 g 0,08 g	22,92 g 4,64 g 0,04 g		
1,3,10,(6),(7),(12)	7	1,7,(6)	1,7,(3),(5),(6),(12)	1,(5),(6),(8),(11)		





Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

