

Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tej (friss)1,5%, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Paradicsom kg	Kakaó 7-10, Sajtkrém, szezámós 7-10, Rozskenyér, Pritamin paprika	Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd	Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Retek kg	Gyümölcstea 7-10, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)										
		Energia: 347,19 Kcal / 1 451,25 KJ	Energia: 417,82 Kcal / 1 746,49 KJ	Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ	Energia: 283,21 Kcal / 1 183,82 KJ	Energia: 222,23 Kcal / 928,92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,65 g	11,59 g	4,54 g	15,30 g	14,97 g	6,78 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	9,82 g	8,90 g	2,91 g	6,90 g	3,51 g	0,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,65 g	0,00 g	2,28 g	54,24 g	9,26 g	1,21 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	39,84 g	8,99 g	1,58 g	39,68 g	8,99 g	1,33 g	
	1,7,(6),(10)			1,7,11,(6)			1,3,7			1,(6),(7)			1,(7)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tej (friss)1,5%, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Paradicsom kg	Kakaó 11-14, Sajtkrém, szezámós 11-14, Rozskenyér, Pritamin paprika	Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd	Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Retek kg	Gyümölcstea 11-14, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)										
		Energia: 375,26 Kcal / 1 568,59 KJ	Energia: 474,17 Kcal / 1 982,03 KJ	Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ	Energia: 334,80 Kcal / 1 399,46 KJ	Energia: 253,90 Kcal / 1 061,30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17,74 g		11,71 g	4,59 g	17,93 g	15,84 g	7,20 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	10,68 g	11,43 g	3,58 g	8,08 g	3,69 g	0,81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,28 g	0,00 g	2,49 g	63,55 g	10,26 g	1,40 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	46,00 g	9,99 g	1,84 g	45,85 g	9,99 g	1,52 g		
1,7,(6),(10)			1,7,11,(6)			1,3,7			1,(6),(7)			1,(7)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Szilvalekváros gombóc 7-10, Alma	Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10, Kukoricás kenyér, Nektarin	Daragaluska leves 7-10, Mexikói pulykaragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Nektarin	Párolt sertésszelet 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Cseresznye	Zöldborsóleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Nektarin										
		Energia: 647,88 Kcal / 2 708,14 KJ	Energia: 626,41 Kcal / 2 618,39 KJ	Energia: 627,43 Kcal / 2 622,66 KJ	Energia: 644,20 Kcal / 2 692,76 KJ	Energia: 786,13 Kcal / 3 286,02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,84 g	14,83 g	0,83 g	23,20 g	17,52 g	4,68 g	27,58 g	15,23 g	1,98 g	35,24 g	19,83 g	5,39 g	34,18 g	30,06 g	9,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126,85 g	46,43 g	3,52 g	92,05 g	0,00 g	4,29 g	99,80 g	0,03 g	4,21 g	79,47 g	0,15 g	4,39 g	93,39 g	0,21 g	3,97 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,7			1,3,7,9,(6),(12)				
Ebéd	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>															





Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14, Alma	Főtt virsli 11-14, Parajfőzelék 11-14, Főtt burgonya 11-14, Kukoricás kenyér, Nektarin	Daragaluska leves 11-14, Mexikói pulykaragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Nektarin	Párolt sertésszelet 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Félbarna kenyér, Cseresznye	Zöldborsóleves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Nektarin
		Energia: 718,48 Kcal / 3 003,25 KJ	Energia: 738,43 Kcal / 3 086,64 KJ	Energia: 732,42 Kcal / 3 061,52 KJ	Energia: 718,25 Kcal / 3 002,29 KJ	Energia: 929,28 Kcal / 3 884,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,92 g 15,94 g 0,88 g	27,72 g 20,89 g 5,68 g	32,41 g 16,71 g 2,20 g	39,36 g 20,92 g 5,70 g	41,42 g 35,95 g 12,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
140,39 g 51,87 g 4,11 g	107,57 g 0,00 g 5,21 g	118,69 g 0,03 g 4,56 g	91,08 g 0,15 g 5,22 g	108,47 g 0,21 g 4,58 g		
1,3,9,(6),(7),(12)	1,7,(6)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,7	1,3,7,9,(6),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Sertésmájkrém db, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Puding (vaniliás,csokis) 0,15	Körözött, házi 7-10, Rozskenyér, Zöldpaprika	Túró Rudi, Nektarin	Nutribella kókuszos keksz db, Alma
		Energia: 242,66 Kcal / 1 014,32 KJ	Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ	Energia: 215,28 Kcal / 899,87 KJ	Energia: 188,34 Kcal / 787,26 KJ	Energia: 136,75 Kcal / 571,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,92 g 7,45 g 2,42 g	4,79 g 5,65 g 3,12 g	10,40 g 3,21 g 1,45 g	4,11 g 6,67 g 3,31 g	1,72 g 5,34 g 2,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	32,98 g 0,00 g 1,32 g	24,56 g 19,48 g 0,11 g	35,18 g 0,00 g 0,86 g	27,12 g 11,92 g 0,02 g	19,30 g 4,02 g 0,03 g	
	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6)	7,(1)	1,(5),(6),(8),(11)	
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sertésmájkrém db, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Puding (vaniliás,csokis) 0,15	Körözött,házi 11-14, Rozskenyér, Zöldpaprika	Túró Rudi, Nektarin	Nutribella kókuszos keksz db, Alma
		Energia: 268,79 Kcal / 1 123,54 KJ	Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ	Energia: 259,35 Kcal / 1 084,08 KJ	Energia: 204,92 Kcal / 856,57 KJ	Energia: 136,75 Kcal / 571,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
10,87 g 7,54 g 2,43 g		4,79 g 5,65 g 3,12 g	12,99 g 4,14 g 1,90 g	4,39 g 6,81 g 3,33 g	1,72 g 5,34 g 2,42 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,21 g 0,00 g 1,45 g	24,56 g 19,48 g 0,11 g	41,34 g 0,00 g 0,99 g	30,65 g 11,92 g 0,02 g	19,30 g 4,02 g 0,03 g		
1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6)	7,(1)	1,(5),(6),(8),(11)		





## Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

