

Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gyümölcstea 7-10, Edámi sajt, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Búrkifli, mákos	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Kakaó 7-10, Kalács kakaós 500g										
		Energia: 325,03 Kcal / 1 358,63 KJ	Energia: 492,06 Kcal / 2 056,81 KJ	Energia: 326,55 Kcal / 1 364,98 KJ	Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ	Energia: 387,60 Kcal / 1 620,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,15 g	11,07 g	5,93 g	16,10 g	18,00 g	7,22 g	11,01 g	12,79 g	4,25 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	14,61 g	10,18 g	4,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,78 g	8,99 g	1,94 g	64,60 g	14,00 g	1,46 g	40,66 g	8,99 g	2,59 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	58,92 g	13,19 g	0,90 g	
	1,7	1,3,6,7		1,(6),(7)			1,7	1,3,7								
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Gyümölcstea 11-14, Edámi sajt, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Búrkifli, mákos	Zöldtea 11-14, Olasz felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Kakaó 11-14, Kalács kakaós 500g										
		Energia: 391,48 Kcal / 1 636,39 KJ	Energia: 492,06 Kcal / 2 056,81 KJ	Energia: 359,24 Kcal / 1 501,62 KJ	Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ	Energia: 456,19 Kcal / 1 906,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17,85 g		13,84 g	7,65 g	16,10 g	18,00 g	7,22 g	12,19 g	12,98 g	4,27 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	17,49 g	11,98 g	5,58 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,38 g	9,99 g	2,35 g	64,60 g	14,00 g	1,46 g	47,06 g	9,99 g	2,78 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	69,06 g	14,89 g	1,07 g		
1,7	1,3,6,7		1,(6),(7)			1,7	1,3,7									
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Burgonyaleves magyaros 7-10, Rakott karfiol 7-10, Alma	Párolt csirkemell 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Körte 7-10	Vajgaluska leves 7-10, Bácskai rizses hús 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt	Húsgombóclevés 7-10, Grízteszta, ízzel 7-10, Őszibarack	Zabgaluska leves 7-10, Székelykáposzta 7-10, Rozskenyér, Körte 7-10										
		Energia: 687,64 Kcal / 2 874,34 KJ	Energia: 604,33 Kcal / 2 526,10 KJ	Energia: 681,67 Kcal / 2 849,38 KJ	Energia: 704,43 Kcal / 2 944,52 KJ	Energia: 597,50 Kcal / 2 497,55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,15 g	21,81 g	4,56 g	38,29 g	13,55 g	3,03 g	28,58 g	23,28 g	5,12 g	24,60 g	15,54 g	4,27 g	26,29 g	22,22 g	5,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,56 g	0,01 g	3,04 g	81,33 g	0,16 g	2,89 g	88,26 g	8,00 g	4,06 g	115,04 g	15,58 g	2,76 g	71,35 g	0,00 g	3,96 g		
1,7,9	1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,(7)			1,3,(12)			1,3,7,9,(6),(12)							
Ebéd	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>															



Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Burgonyaleves magyaros 11-14, Rakott karfiol 11-14, Alma	Párolt csirkemell 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Félbarna kenyér, Körte 11-14	Vajgaluska leves 11-14, Bácskai rizses hús 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Húsgombóclevés 11-14, Grízteszta, ízzel 11-14, Őszibarack	Zabgaluska leves 11-14, Székelykáposzta 11-14, Rozskenyér, Körte 11-14										
		Energia: 732,94 Kcal / 3 063,69 KJ	Energia: 673,13 Kcal / 2 813,68 KJ	Energia: 770,99 Kcal / 3 222,74 KJ	Energia: 827,19 Kcal / 3 457,65 KJ	Energia: 674,02 Kcal / 2 817,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34,38 g	18,03 g	4,47 g	42,68 g	14,23 g	3,13 g	32,02 g	26,94 g	5,73 g	30,39 g	20,81 g	6,06 g	30,47 g	23,20 g	5,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,13 g	0,01 g	3,69 g	92,48 g	0,18 g	3,41 g	98,79 g	8,00 g	4,08 g	127,91 g	17,44 g	3,39 g	83,85 g	0,00 g	4,67 g		
	1,7,9	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,3,(7)	1,3,(12)	1,3,7,9,(6),(12)											
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gépsonka, Margarin Light, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Nutribella kókuszos keksz db, Őszibarack	Madár tej dobozos 0,2l, Kifli korpás	Sajtos párizsi, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)	Müzliszelet, Őszibarack										
		Energia: 274,83 Kcal / 1 148,79 KJ	Energia: 144,61 Kcal / 604,47 KJ	Energia: 264,79 Kcal / 1 106,82 KJ	Energia: 248,56 Kcal / 1 038,98 KJ	Energia: 177,92 Kcal / 743,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,91 g	8,13 g	1,40 g	2,08 g	4,98 g	2,42 g	11,27 g	1,62 g	0,60 g	9,41 g	8,67 g	2,84 g	2,55 g	3,65 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,18 g	0,00 g	1,65 g	21,70 g	4,02 g	0,03 g	42,22 g	12,20 g	0,67 g	32,21 g	0,00 g	1,42 g	28,00 g	5,00 g	0,11 g		
	1,(6),(7)	1,(5),(6),(8),(11)	1,7	1,7,(6)	1,6,7,12,(5),(8),(11)											
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Gépsonka, Margarin Light, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Nutribella kókuszos keksz db, Őszibarack	Madár tej dobozos 0,2l, Kifli korpás	Sajtos párizsi, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)	Müzliszelet, Őszibarack										
		Energia: 276,79 Kcal / 1 156,98 KJ	Energia: 157,01 Kcal / 656,30 KJ	Energia: 264,79 Kcal / 1 106,82 KJ	Energia: 274,69 Kcal / 1 148,20 KJ	Energia: 177,92 Kcal / 743,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,03 g	8,16 g	1,40 g	2,29 g	5,01 g	2,42 g	11,27 g	1,62 g	0,60 g	10,36 g	8,76 g	2,85 g	2,55 g	3,65 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,48 g	0,00 g	1,65 g	24,40 g	4,02 g	0,03 g	42,22 g	12,20 g	0,67 g	37,44 g	0,00 g	1,55 g	28,00 g	5,00 g	0,11 g		
	1,(6),(7)	1,(5),(6),(8),(11)	1,7	1,7,(6)	1,6,7,12,(5),(8),(11)											





Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

