

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Forró csoki 7-10, Margarin Light, Kifli korpás			Citromos tea 7-10, Kenőmájas, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Trappista sajt, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 248,20 Kcal / 1 037,48 KJ			Energia: 297,93 Kcal / 1 245,35 KJ			Energia: 300,30 Kcal / 1 255,25 KJ			Energia: 334,59 Kcal / 1 398,59 KJ			Energia: 331,15 Kcal / 1 384,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,26 g	5,37 g	1,36 g	10,17 g	9,47 g	3,12 g	15,71 g	11,50 g	5,56 g	13,82 g	11,78 g	3,80 g	14,61 g	11,52 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,79 g	8,99 g	0,92 g	41,87 g	8,99 g	2,12 g	32,66 g	0,00 g	0,86 g	42,88 g	8,99 g	2,03 g	41,81 g	8,99 g	2,07 g	
	1,3,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Főtt tojás 11-14, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 11-14, Tauris szalámi, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Forró csoki 11-14, Margarin Light, Kifli korpás			Citromos tea 11-14, Kenőmájas, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Trappista sajt, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 311,94 Kcal / 1 303,91 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 300,30 Kcal / 1 255,25 KJ			Energia: 373,04 Kcal / 1 559,31 KJ			Energia: 421,95 Kcal / 1 763,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,92 g		7,86 g	2,00 g	11,27 g	9,60 g	3,15 g	15,71 g	11,50 g	5,56 g	15,36 g	12,36 g	3,80 g	18,46 g	16,89 g	8,68 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,30 g	9,99 g	1,11 g	48,43 g	9,99 g	2,32 g	32,66 g	0,00 g	0,86 g	49,59 g	9,99 g	2,23 g	48,45 g	9,99 g	2,66 g		
1,3,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Magyorókrémes minigombóc 7-10, Alma			Sertéssült 7-10, Paradicsomos káposzta 7-10, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma			Csontleves tésztával 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Meggy mártás 7-10, Pírtott dara 7-10			GombakréMLEves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Céklasaláta 7-10		
		Energia: 791,53 Kcal / 3 308,60 KJ			Energia: 750,51 Kcal / 3 137,13 KJ			Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 KJ			Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 KJ			Energia: 595,20 Kcal / 2 487,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,96 g	16,78 g	1,41 g	34,64 g	18,12 g	3,98 g	37,63 g	21,71 g	4,38 g	30,97 g	14,22 g	3,88 g	33,12 g	18,03 g	4,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128,26 g	0,04 g	2,51 g	109,57 g	17,98 g	3,93 g	89,44 g	0,02 g	3,66 g	92,06 g	21,50 g	3,40 g	79,96 g	7,01 g	4,62 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,6,7,(9),(12)				
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





### Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Mogyorókrémes minigombóc 11-14, Alma			Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma			Csontleves tésztával 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Meggymártás 11-14, Pirított dara 11-14			Gombakrémleves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Céklasaláta 11-14		
		Energia: 863,74 Kcal / 3 610,43 KJ			Energia: 826,36 Kcal / 3 454,18 KJ			Energia: 793,75 Kcal / 3 317,88 KJ			Energia: 699,27 Kcal / 2 922,95 KJ			Energia: 691,67 Kcal / 2 891,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,81 g	18,21 g	1,54 g	37,71 g	19,97 g	4,39 g	42,82 g	23,89 g	4,87 g	34,86 g	15,73 g	4,30 g	37,98 g	20,80 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138,86 g	0,04 g	2,97 g	121,04 g	19,98 g	4,52 g	103,16 g	0,02 g	4,22 g	103,15 g	21,50 g	3,92 g	93,80 g	10,01 g	5,78 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,6,7,(9),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Kocka sajt, natúr, Kifli			Krémturnó vaníliás			Joghurtos rizsszelet, Banán			Sajtos rúd			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ			Energia: 143,54 Kcal / 600,00 KJ			Energia: 247,97 Kcal / 1 036,51 KJ			Energia: 228,51 Kcal / 955,17 KJ			Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,22 g	5,14 g	3,02 g	7,10 g	2,50 g	1,50 g	3,20 g	6,00 g	0,04 g	5,22 g	14,45 g	7,05 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
11,80 g	0,00 g	0,51 g	23,00 g	19,00 g	0,15 g	44,50 g	0,00 g	0,06 g	19,39 g	0,00 g	0,44 g	22,90 g	5,00 g	0,11 g		
1			7			1,3,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)							
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Kocka sajt, natúr, Kifli			Krémturnó vaníliás			Joghurtos rizsszelet, Banán			Sajtos rúd			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ			Energia: 143,54 Kcal / 600,00 KJ			Energia: 268,96 Kcal / 1 124,25 KJ			Energia: 228,51 Kcal / 955,17 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
		5,22 g	5,14 g	3,02 g	7,10 g	2,50 g	1,50 g	3,46 g	6,02 g	0,04 g	5,22 g	14,45 g	7,05 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
11,80 g	0,00 g	0,51 g	23,00 g	19,00 g	0,15 g	49,34 g	0,00 g	0,07 g	19,39 g	0,00 g	0,44 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g		
1			7			1,3,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)							





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

