



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gyümölcstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Citromos tea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10, Burgonyás kenyér			Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 220,72 Kcal / 922,61 KJ			Energia: 324,66 Kcal / 1 357,08 KJ			Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ			Energia: 305,32 Kcal / 1 276,24 KJ			Energia: 275,49 Kcal / 1 151,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,93 g	3,45 g	0,89 g	9,47 g	12,35 g	4,17 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	12,07 g	9,66 g	3,18 g	5,80 g	8,58 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44,15 g	8,99 g	1,53 g	42,72 g	8,99 g	2,09 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	41,33 g	8,99 g	2,38 g	42,81 g	8,99 g	0,72 g	
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,10,(12)			1,7,(6)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Citromos tea 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14, Burgonyás kenyér			Gyümölcstea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 226,04 Kcal / 944,85 KJ			Energia: 357,05 Kcal / 1 492,47 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 362,58 Kcal / 1 515,58 KJ			Energia: 307,18 Kcal / 1 284,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,03 g		3,46 g	0,89 g	10,40 g	12,47 g	4,18 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	14,51 g	11,96 g	3,97 g	6,72 g	8,68 g	3,96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,35 g	9,99 g	1,54 g	49,44 g	9,99 g	2,21 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	47,82 g	9,99 g	2,86 g	49,47 g	9,99 g	0,84 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,10,(12)			1,7,(6)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Narancs			Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Banán			Paradicsomleves 7-10, Bácskai rizses hús 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10, Alma		
		Energia: 760,66 Kcal / 3 179,56 KJ			Energia: 782,80 Kcal / 3 272,10 KJ			Energia: 660,41 Kcal / 2 760,51 KJ			Energia: 818,88 Kcal / 3 422,92 KJ			Energia: 755,21 Kcal / 3 156,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,03 g	15,31 g	3,16 g	30,19 g	27,70 g	8,17 g	27,33 g	20,52 g	3,89 g	28,82 g	36,00 g	7,05 g	35,28 g	30,14 g	8,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127,04 g	15,58 g	2,72 g	101,54 g	0,02 g	4,63 g	90,79 g	14,99 g	3,68 g	92,91 g	16,48 g	2,90 g	84,67 g	0,01 g	3,61 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,9,(12)			1,3,7			1,3,7				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Nyírségi gombóclevés 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14, Narancs			Vagdalt, egybensült 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Félbarna kenyér, Banán			Paradicsomlevés 11-14, Bácskai rizses hús 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14, Alma		
		Energia: 828,90 Kcal / 3 464,80 KJ			Energia: 851,63 Kcal / 3 559,81 KJ			Energia: 774,95 Kcal / 3 239,29 KJ			Energia: 839,53 Kcal / 3 509,24 KJ			Energia: 797,34 Kcal / 3 332,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,30 g	15,78 g	3,26 g	33,82 g	30,38 g	9,08 g	31,31 g	24,28 g	4,51 g	32,05 g	32,85 g	7,13 g	38,54 g	31,94 g	8,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139,64 g	17,44 g	2,79 g	108,94 g	0,02 g	5,45 g	106,84 g	17,98 g	3,77 g	101,71 g	17,48 g	3,23 g	87,83 g	0,01 g	4,23 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,9,(12)			1,3,7			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Körözött, házi 7-10, Kukoricás kenyér			Piskótaszelet, Alma			Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Margarin Light, Korpás kenyér, Póréhagyma kg			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli		
		Energia: 208,96 Kcal / 873,45 KJ			Energia: 125,75 Kcal / 525,64 KJ			Energia: 294,68 Kcal / 1 231,76 KJ			Energia: 186,69 Kcal / 780,36 KJ			Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,94 g	3,15 g	1,57 g	2,33 g	4,37 g	1,84 g	9,69 g	13,28 g	4,67 g	5,99 g	3,05 g	0,73 g	6,67 g	5,79 g	3,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,20 g	0,00 g	1,36 g	22,16 g	7,49 g	0,03 g	33,30 g	0,00 g	1,82 g	32,88 g	0,00 g	0,84 g	35,96 g	19,48 g	0,32 g		
1,7,(6)			1,3,(6),(7),(8)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Körözött,házi 11-14, Kukoricás kenyér			Piskótaszelet, Alma			Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Margarin Light, Korpás kenyér, Póréhagyma kg			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli		
		Energia: 251,33 Kcal / 1 050,56 KJ			Energia: 125,75 Kcal / 525,64 KJ			Energia: 322,23 Kcal / 1 346,92 KJ			Energia: 215,33 Kcal / 900,08 KJ			Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,58 g	4,06 g	2,04 g	2,33 g	4,37 g	1,84 g	10,61 g	13,38 g	4,69 g	7,06 g	3,16 g	0,74 g	6,67 g	5,79 g	3,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,93 g	0,00 g	1,57 g	22,16 g	7,49 g	0,03 g	38,93 g	0,00 g	1,94 g	38,57 g	0,00 g	0,96 g	35,96 g	19,48 g	0,32 g		
1,7,(6)			1,3,(6),(7),(8)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

