

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Trappista sajt, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Tauris szalámi, Margarin Light, Kifli, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Tonhalkrém 7-10, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Tejeskávé 7-10, Trappista sajt, Melegszendvicskrém 290g, Barna kenyér, Póréhagyma kg			Zöldtea 7-10, Körözött, házi 7-10, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 335,14 Kcal / 1 400,89 KJ			Energia: 311,74 Kcal / 1 303,07 KJ			Energia: 302,77 Kcal / 1 265,58 KJ			Energia: 548,51 Kcal / 2 292,77 KJ			Energia: 253,72 Kcal / 1 060,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,74 g	11,47 g	6,11 g	15,27 g	15,72 g	5,98 g	11,32 g	9,96 g	2,55 g	25,91 g	22,68 g	11,18 g	11,42 g	3,27 g	1,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,23 g	8,99 g	1,58 g	22,98 g	0,00 g	1,89 g	40,84 g	8,99 g	1,11 g	59,54 g	13,03 g	2,71 g	43,57 g	8,99 g	1,36 g	
	1,7,(6)			1,7			1,4,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,7,(6)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Trappista sajt, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Tauris szalámi, Margarin Light, Kifli, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Tonhalkrém 11-14, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Tejeskávé 11-14, Trappista sajt, Melegszendvicskrém 290g, Barna kenyér, Póréhagyma kg			Zöldtea 11-14, Körözött,házi 11-14, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 365,57 Kcal / 1 528,08 KJ			Energia: 311,74 Kcal / 1 303,07 KJ			Energia: 374,86 Kcal / 1 566,91 KJ			Energia: 631,51 Kcal / 2 639,71 KJ			Energia: 300,23 Kcal / 1 254,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14,55 g		11,56 g	6,12 g	15,27 g	15,72 g	5,98 g	13,60 g	14,13 g	3,66 g	30,00 g	27,04 g	12,99 g	14,06 g	4,18 g	2,04 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,65 g	9,99 g	1,70 g	22,98 g	0,00 g	1,89 g	46,98 g	9,99 g	1,36 g	66,27 g	11,38 g	3,23 g	50,33 g	9,99 g	1,57 g		
1,7,(6)			1,7			1,4,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10, Rizsfelfújt 7-10, Sárgabaracklekvár			Brokkolikrémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Újburgonya petrezselymes isk, Párolt zöldsöket 7-10			Krinolin, Tökfőzelék 7-10, Kifli szezámos, Alma			Zöldborsóleves 7-10, Vadas 7-10, Spagetti durum, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 673,77 Kcal / 2 816,36 KJ			Energia: 641,93 Kcal / 2 683,27 KJ			Energia: 639,46 Kcal / 2 672,94 KJ			Energia: 526,44 Kcal / 2 200,52 KJ			Energia: 696,84 Kcal / 2 912,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,81 g	16,90 g	5,26 g	32,45 g	20,34 g	5,24 g	41,81 g	15,63 g	2,00 g	18,01 g	22,17 g	6,99 g	34,98 g	21,56 g	4,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,52 g	33,86 g	3,25 g	81,20 g	8,13 g	4,51 g	81,73 g	14,99 g	4,84 g	62,60 g	0,01 g	3,24 g	89,76 g	0,02 g	3,66 g		





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd		1,3,6,7,9,(12)	1,3,6,7,(12)	1,3,9	1,7,(6),(10)	1,3,7,9,10,(12)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Májgaluska leves 11-14, Rizsfelfújt 11-14, Sárgabaracklekvár	Brokkolikrémleves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Paradicsomleves 11-14, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Újburgonya petrezselymes , Párolt zöldböret 11-14	Krínolin, Tökfőzelék 11-14, Kifli szezámos, Alma	Zöldborsóleves 11-14, Vadas 11-14, Spagetti durum, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 785,69 Kcal / 3 284,18 Kj	Energia: 717,15 Kcal / 2 997,69 Kj	Energia: 717,25 Kcal / 2 998,11 Kj	Energia: 684,41 Kcal / 2 860,83 Kj	Energia: 792,24 Kcal / 3 311,56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29,98 g 19,27 g 5,93 g	36,69 g 22,76 g 5,89 g	46,22 g 17,47 g 2,23 g	23,33 g 22,74 g 7,15 g	39,34 g 24,66 g 5,41 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
121,91 g 39,51 g 3,52 g	90,24 g 8,16 g 5,97 g	92,52 g 17,98 g 5,29 g	95,30 g 0,01 g 4,25 g	102,09 g 0,02 g 4,29 g		
	1,3,6,7,9,(12)	1,3,6,7,(12)	1,3,9	1,7,(6),(10)	1,3,9,10,(12)	
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kefír poharas, Banán	Nápolyi szelet, Alma	Narancs, Keks, detki mese	Gyümölcskompót, poharas	Krémtúró vaníliás, Banán
		Energia: 192,07 Kcal / 802,85 Kj	Energia: 143,75 Kcal / 600,88 Kj	Energia: 233,80 Kcal / 977,28 Kj	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 Kj	Energia: 269,50 Kcal / 1 126,51 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,36 g 0,32 g 0,11 g	1,79 g 6,15 g 1,96 g	3,30 g 8,75 g 2,22 g	0,00 g 0,30 g 0,01 g	8,66 g 2,62 g 1,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	38,24 g 0,00 g 0,67 g	19,22 g 5,00 g 0,06 g	33,32 g 9,22 g 0,12 g	19,00 g 18,00 g 0,36 g	52,04 g 19,00 g 0,22 g	
	7	1,(3),(5),(6),(7),(8)	1,(3),(5),(6),(7)		7	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kefír poharas, Banán	Nápolyi szelet, Alma	Narancs, Keks, detki mese	Gyümölcskompót, poharas	Krémtúró vaníliás, Banán
		Energia: 192,07 Kcal / 802,85 Kj	Energia: 154,18 Kcal / 644,47 Kj	Energia: 233,80 Kcal / 977,28 Kj	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 Kj	Energia: 269,50 Kcal / 1 126,51 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
8,36 g 0,32 g 0,11 g		1,91 g 6,27 g 1,96 g	3,30 g 8,75 g 2,22 g	0,00 g 0,30 g 0,01 g	8,66 g 2,62 g 1,50 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,24 g 0,00 g 0,67 g	21,32 g 5,00 g 0,07 g	33,32 g 9,22 g 0,12 g	19,00 g 18,00 g 0,36 g	52,04 g 19,00 g 0,22 g		
7	1,(3),(5),(6),(7),(8)	1,(3),(5),(6),(7)		7		





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

