

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Margarin Light, Félbarna kenyér			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Barna kenyér, Uborka (kígyó)			Zöldtea 7-10, Vajkrém 100g, magyaros, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Kalács fonott 500g			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Barna kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 339,92 Kcal / 1 420,87 KJ			Energia: 346,37 Kcal / 1 447,83 KJ			Energia: 279,85 Kcal / 1 169,77 KJ			Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 KJ			Energia: 336,30 Kcal / 1 405,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,77 g	6,05 g	2,48 g	11,10 g	15,30 g	5,25 g	9,44 g	7,48 g	1,95 g	13,87 g	9,31 g	4,23 g	13,47 g	12,93 g	4,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58,19 g	16,20 g	1,60 g	40,60 g	8,99 g	2,53 g	43,54 g	8,99 g	1,21 g	49,51 g	4,20 g	0,90 g	41,25 g	8,99 g	2,10 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Margarin Light, Félbarna kenyér			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Margarin Light, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 11-14, Vajkrém 100g, magyaros, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Kalács fonott 500g			Csipketea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Barna kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 365,78 Kcal / 1 528,96 KJ			Energia: 375,17 Kcal / 1 568,21 KJ			Energia: 316,94 Kcal / 1 324,81 KJ			Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 KJ			Energia: 365,10 Kcal / 1 526,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
13,75 g		6,15 g	2,51 g	11,95 g	15,38 g	5,25 g	10,88 g	8,05 g	1,95 g	15,05 g	10,36 g	4,66 g	14,32 g	13,01 g	4,33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63,42 g	16,20 g	1,80 g	46,72 g	9,99 g	2,65 g	50,05 g	9,99 g	1,40 g	56,00 g	4,90 g	1,00 g	47,37 g	9,99 g	2,22 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Frankfurti leves 7-10, Mogyorókrémes minigombóc, Alma			Köményleves 7-10, Rakott karfiol 7-10			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Rozskenyér			Daragaluska leves 7-10, Natúr sertéskaraj isk, Hagymás törtburgonya 7-10, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Póréhagymakrémleves 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Banán		
		Energia: 516,59 Kcal / 2 159,35 KJ			Energia: 566,77 Kcal / 2 369,10 KJ			Energia: 708,50 Kcal / 2 961,53 KJ			Energia: 597,32 Kcal / 2 496,80 KJ			Energia: 741,75 Kcal / 3 100,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,98 g	17,99 g	5,48 g	27,19 g	23,00 g	4,74 g	31,34 g	24,63 g	5,85 g	22,47 g	22,88 g	3,74 g	29,73 g	18,52 g	4,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,18 g	0,01 g	2,21 g	63,67 g	0,01 g	2,90 g	88,42 g	5,39 g	3,71 g	73,31 g	0,03 g	5,91 g	112,59 g	0,00 g	4,24 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)				





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Frankfurti leves 11-14, Mogyorókrémes minigombóc, Alma			Köményleves 11-14, Rakott karfiol 11-14			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Rozskenyér			Daragaluska leves 11-14, Natúr sertéskaraj, Hagymás törtburgonya 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Póréhagymakrémleves 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Banán		
		Energia: 617,72 Kcal / 2 582,07 KJ			Energia: 584,47 Kcal / 2 443,08 KJ			Energia: 920,63 Kcal / 3 848,23 KJ			Energia: 672,87 Kcal / 2 812,60 KJ			Energia: 860,45 Kcal / 3 596,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,13 g	22,01 g	6,66 g	30,84 g	19,03 g	4,63 g	41,58 g	33,48 g	8,21 g	25,98 g	26,74 g	4,46 g	34,61 g	20,54 g	4,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,72 g	0,01 g	2,48 g	73,58 g	0,01 g	3,51 g	110,81 g	5,99 g	5,13 g	79,71 g	0,03 g	6,77 g	132,56 g	0,00 g	4,83 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcs joghurt db, Banán			Müzliszelet, Narancs			Gyümölcstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Puding poharas 0,1		
		Energia: 340,41 Kcal / 1 422,91 KJ			Energia: 208,98 Kcal / 873,54 KJ			Energia: 149,03 Kcal / 622,95 KJ			Energia: 222,37 Kcal / 929,51 KJ			Energia: 112,68 Kcal / 471,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,14 g	13,99 g	4,22 g	5,48 g	0,22 g	0,13 g	1,98 g	3,66 g	1,50 g	13,03 g	3,59 g	1,01 g	3,19 g	3,77 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,24 g	8,99 g	1,95 g	34,07 g	7,49 g	0,42 g	21,30 g	5,00 g	0,11 g	43,89 g	8,99 g	2,02 g	16,37 g	12,99 g	0,07 g		
1,(6),(7)			7,(1)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcs joghurt db, Banán			Müzliszelet, Narancs			Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Puding poharas 0,1		
		Energia: 389,44 Kcal / 1 627,86 KJ			Energia: 208,98 Kcal / 873,54 KJ			Energia: 149,03 Kcal / 622,95 KJ			Energia: 252,37 Kcal / 1 054,91 KJ			Energia: 112,68 Kcal / 471,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,25 g	15,62 g	4,79 g	5,48 g	0,22 g	0,13 g	1,98 g	3,66 g	1,50 g	14,01 g	3,69 g	1,04 g	3,19 g	3,77 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,51 g	9,99 g	2,31 g	34,07 g	7,49 g	0,42 g	21,30 g	5,00 g	0,11 g	50,15 g	9,99 g	2,22 g	16,37 g	12,99 g	0,07 g		
1,(6),(7)			7,(1)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7				





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

