

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

| | | hétfő | | | kedd | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------|-------------------|--|-------------------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Tej (friss)1,5%, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó) | | | Csipketea 7-10, Főtt virsli 7-10, Rozskenyér, Ketchup kg, Mustár | | | Citromos tea 7-10, Tepertőkrém, Barna kenyér, Pritamin paprika | | | Karamell 7-10, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg | | |
| | | Energia: 321,87 Kcal / 1 345,42 KJ | | | Energia: 370,35 Kcal / 1 548,06 KJ | | | Energia: 355,49 Kcal / 1 485,95 KJ | | | Energia: 320,83 Kcal / 1 341,07 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 19,19 g | 8,11 g | 3,09 g | 14,02 g | 14,88 g | 5,42 g | 8,01 g | 17,24 g | 6,14 g | 13,85 g | 6,52 g | 2,44 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 41,93 g | 0,00 g | 1,45 g | 43,86 g | 9,69 g | 2,66 g | 40,82 g | 8,99 g | 0,90 g | 50,71 g | 8,99 g | 1,61 g | |
| | 1,7,(6) | | | 1,10,(6),(7),(12) | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Tej (friss)1,5%, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó) | | | Csipketea 11-14, Főtt virsli 11-14, Rozskenyér, Ketchup kg, Mustár | | | Citromos tea 11-14, Tepertőkrém, Barna kenyér, Pritamin paprika | | | Karamell 11-14, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg | | |
| | | Energia: 362,49 Kcal / 1 515,21 KJ | | | Energia: 447,16 Kcal / 1 869,13 KJ | | | Energia: 384,29 Kcal / 1 606,33 KJ | | | Energia: 351,20 Kcal / 1 468,02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 22,30 g | | 8,90 g | 3,34 g | 17,33 g | 18,97 g | 6,96 g | 8,86 g | 17,32 g | 6,14 g | 14,93 g | 6,69 g | 2,46 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 47,03 g | 0,00 g | 1,69 g | 50,32 g | 10,69 g | 3,28 g | 46,94 g | 9,99 g | 1,02 g | 56,68 g | 9,99 g | 1,80 g | | |
| 1,7,(6) | | | 1,10,(6),(7),(12) | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Gulyásleves 7-10, Túrós csusza 7-10 | | | Sertéssült 7-10, Paradicsomos káposzta 7-10, Magvas kenyér, Alma | | | Zöldségleves 7-10, Rántott hal 7-10, Rizi-bizi 7-10, Tartármártás 7-10 | | | Zabgaluska leves 7-10, Gombás sertésszel 7-10, Tészta köret (klf.) 100 g, Banán | | |
| | | Energia: 534,79 Kcal / 2 235,42 KJ | | | Energia: 707,38 Kcal / 2 956,85 KJ | | | Energia: 612,59 Kcal / 2 560,63 KJ | | | Energia: 694,47 Kcal / 2 902,88 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 27,43 g | 18,24 g | 6,00 g | 37,34 g | 21,37 g | 3,92 g | 35,18 g | 17,06 g | 3,19 g | 34,33 g | 23,49 g | 5,33 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 64,22 g | 0,00 g | 1,93 g | 89,62 g | 17,98 g | 4,36 g | 78,40 g | 0,56 g | 3,87 g | 88,97 g | 0,00 g | 8,49 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,(3),(6),(7),(10),(11) | | | 1,3,4,7,9,10,(12) | | | 1,3,7,9 | | | | |
| (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

| | | hétfő | kedd | csütörtök | péntek |
|-----------------------|---|---|--|---|---|
| Ebéd | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Gulyásleves 11-14, Túrós csusza 11-14 | Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14, Magvas kenyér, Alma | Zöldségleves 11-14, Rántott hal 11-14, Rizibizi 11-14, Tartármártás 11-14 | Zabgaluska leves 11-14, Gombás sertésszel 11-14, Tészta köret (klf.) 100 g, Banán |
| | | Energia: 605,50 Kcal / 2 530,99 KJ | Energia: 795,12 Kcal / 3 323,60 KJ | Energia: 754,40 Kcal / 3 153,39 KJ | Energia: 920,32 Kcal / 3 846,94 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 31,40 g 20,42 g 6,82 g | 41,58 g 23,88 g 4,33 g | 39,48 g 24,56 g 4,50 g | 43,86 g 28,50 g 6,28 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 72,92 g 0,00 g 2,16 g | 101,41 g 19,98 g 5,14 g | 92,41 g 1,02 g 4,85 g | 125,22 g 0,00 g 13,41 g | | |
| 1,3,7 | 1,(3),(6),(7),(10),(11) | 1,3,4,7,9,10,(12) | 1,3,7,9 | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Zöldtea 7-10, Sonkakrém házi 7-10, Magvas kenyér, Zöldpaprika | Tejszelet | Zöldtea 7-10, Kocka sajt, natúr, Kifli teljes kiörlésű | Ropi, Mandarin |
| | | Energia: 289,95 Kcal / 1 211,99 KJ | Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ | Energia: 222,95 Kcal / 931,93 KJ | Energia: 125,25 Kcal / 523,55 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 11,39 g 7,76 g 1,20 g | 3,07 g 8,02 g 3,34 g | 8,68 g 5,77 g 3,04 g | 2,78 g 0,46 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 43,28 g 8,99 g 1,35 g | 11,70 g 8,90 g 0,13 g | 33,85 g 8,99 g 0,86 g | 26,76 g 0,00 g 0,90 g | | |
| 1,(6),(7) | 1,3,7 | 1 | 1,6,7,(12) | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Zöldtea 11-14, Sonkakrém házi 11-14, Magvas kenyér, Zöldpaprika | Tejszelet | Zöldtea 11-14, Kocka sajt, natúr, Kifli teljes kiörlésű | Ropi, Mandarin |
| | | Energia: 387,18 Kcal / 1 618,41 KJ | Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ | Energia: 227,09 Kcal / 949,24 KJ | Energia: 125,25 Kcal / 523,55 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 15,10 g 13,94 g 2,77 g | 3,07 g 8,02 g 3,34 g | 8,68 g 5,77 g 3,04 g | 2,78 g 0,46 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 49,86 g 9,99 g 1,72 g | 11,70 g 8,90 g 0,13 g | 34,88 g 9,99 g 0,86 g | 26,76 g 0,00 g 0,90 g | | |
| 1,(6),(7) | 1,3,7 | 1 | 1,6,7,(12) | | |





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

