

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg	Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd	Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Tejeskávé 7-10, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg	Zöldtea 7-10, Vajkrém 100g, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika										
		Energia: 269,90 Kcal / 1 128,18 Kj	Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 Kj	Energia: 317,84 Kcal / 1 328,57 Kj	Energia: 333,77 Kcal / 1 395,16 Kj	Energia: 258,40 Kcal / 1 080,11 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,65 g	7,53 g	2,47 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	12,25 g	10,32 g	2,32 g	13,26 g	6,10 g	2,50 g	5,72 g	6,66 g	2,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,99 g	8,99 g	1,42 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	43,59 g	8,99 g	1,84 g	55,50 g	11,99 g	1,62 g	42,83 g	8,99 g	0,70 g	
	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(6)											
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg	Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd	Zöldtea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Tejeskávé 11-14, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg	Zöldtea 11-14, Vajkrém 100g, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika										
		Energia: 309,83 Kcal / 1 295,09 Kj	Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 Kj	Energia: 358,68 Kcal / 1 499,28 Kj	Energia: 376,82 Kcal / 1 575,11 Kj	Energia: 307,64 Kcal / 1 285,94 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,09 g		8,52 g	2,82 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	14,32 g	13,24 g	3,42 g	15,95 g	6,95 g	2,94 g	6,65 g	8,75 g	3,94 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,12 g	9,99 g	1,65 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	45,10 g	9,99 g	2,17 g	61,48 g	9,99 g	1,89 g	49,32 g	9,99 g	0,82 g		
1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(6)												
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott sav. káposzta 7-10	Sertéspörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Barna kenyér, Alma	Vajgaluska leves 7-10, Tejfölös ragu isk, Párolt barna rizs 7-10	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10	Almaleves 7-10, Frankfurti sertés tokány 7-10, Tarhonya köret 7-10										
		Energia: 604,93 Kcal / 2 528,61 Kj	Energia: 634,58 Kcal / 2 652,54 Kj	Energia: 689,85 Kcal / 2 883,57 Kj	Energia: 729,35 Kcal / 3 048,68 Kj	Energia: 684,50 Kcal / 2 861,21 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,58 g	20,01 g	4,48 g	28,57 g	27,14 g	5,37 g	22,66 g	32,33 g	8,61 g	22,27 g	32,22 g	7,75 g	26,21 g	25,47 g	6,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,88 g	0,05 g	6,29 g	67,55 g	0,00 g	3,06 g	76,17 g	0,01 g	4,07 g	85,91 g	16,48 g	2,91 g	86,35 g	24,98 g	3,96 g		
1,7,9,(12)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,7													
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)																





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott sav. káposzta 11-14			Sertéspörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Barna kenyér, Alma			Vajgaluska leves 11-14, Tejfölös ragu , Párolt barna rizs 11-14			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Almaleves 11-14, Frankfurti sertés tokány 11-14, Tarhonya köret 11-14		
		Energia: 747,45 Kcal / 3 124,34 KJ			Energia: 694,00 Kcal / 2 900,92 KJ			Energia: 858,31 Kcal / 3 587,74 KJ			Energia: 867,78 Kcal / 3 627,32 KJ			Energia: 862,95 Kcal / 3 607,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,66 g	24,96 g	5,38 g	34,20 g	24,75 g	5,53 g	27,94 g	38,42 g	10,32 g	26,95 g	36,83 g	9,35 g	32,83 g	30,69 g	8,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,39 g	0,07 g	7,77 g	81,90 g	0,01 g	3,82 g	99,12 g	0,01 g	6,09 g	104,99 g	12,23 g	3,97 g	112,30 g	29,97 g	5,11 g		
1,7,9,(12)			1,7,(6)			1,3,7			1,3,7			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Keks, detki mese, Narancs			Csipketea 7-10, Van.túrókrém 7-10, Félbarna kenyér			Gyümölcskompót, poharas			Gyümölcs joghurt db			Kocka sajt, natúr, Zsemle		
		Energia: 233,80 Kcal / 977,28 KJ			Energia: 228,67 Kcal / 955,84 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 125,00 Kcal / 522,50 KJ			Energia: 196,60 Kcal / 821,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,30 g	8,75 g	2,22 g	8,77 g	1,99 g	0,94 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	4,44 g	0,14 g	0,13 g	8,04 g	5,35 g	3,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,32 g	9,22 g	0,12 g	43,60 g	11,24 g	1,21 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	14,71 g	7,49 g	0,38 g	28,90 g	0,00 g	1,09 g		
1,(3),(5),(6),(7)			1,7			7,(1)			1							
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Keks, detki mese, Narancs			Csipketea 11-14, Van.túrókrém 11-14, Félbarna kenyér			Gyümölcskompót, poharas			Gyümölcs joghurt db			Zsemle, Kocka sajt, natúr		
		Energia: 246,22 Kcal / 1 029,20 KJ			Energia: 310,89 Kcal / 1 299,52 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 125,00 Kcal / 522,50 KJ			Energia: 196,60 Kcal / 821,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,48 g	8,81 g	2,22 g	14,27 g	4,29 g	2,17 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	4,44 g	0,14 g	0,13 g	8,04 g	5,35 g	3,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,87 g	9,22 g	0,12 g	53,36 g	14,59 g	1,42 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	14,71 g	7,49 g	0,38 g	28,90 g	0,00 g	1,09 g		
1,(3),(5),(6),(7)			1,7			7,(1)			1							





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

