

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Pannónia sajt, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Olasz felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Zöldtea 7-10, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 314,24 Kcal / 1 313,52 KJ			Energia: 325,29 Kcal / 1 359,71 KJ			Energia: 215,28 Kcal / 899,87 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 351,06 Kcal / 1 467,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,42 g	9,38 g	5,56 g	15,51 g	12,51 g	4,71 g	5,62 g	2,98 g	0,73 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	10,80 g	15,20 g	4,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,88 g	10,19 g	1,82 g	36,82 g	0,00 g	2,25 g	40,47 g	8,99 g	0,85 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	42,33 g	8,99 g	1,57 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Pannónia sajt, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Olasz felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Zöldtea 11-14, Margarin Light, Barna kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 382,44 Kcal / 1 598,60 KJ			Energia: 378,01 Kcal / 1 580,08 KJ			Energia: 244,55 Kcal / 1 022,22 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 242,49 Kcal / 1 013,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
18,08 g		12,39 g	7,38 g	17,67 g	12,85 g	4,75 g	6,47 g	3,06 g	0,74 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	6,44 g	3,13 g	0,67 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,29 g	11,59 g	2,22 g	46,75 g	0,00 g	2,64 g	46,59 g	9,99 g	0,97 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	46,83 g	9,99 g	0,95 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Grízes tészta, ízzel 7-10, Alma			Krinolin, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Banán			Brokkolikrémleves 4-6, Rántott sertésszelet 4-6, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Tojás leves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma			Zöldborsóleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Banán		
		Energia: 629,08 Kcal / 2 629,55 KJ			Energia: 634,46 Kcal / 2 652,04 KJ			Energia: 718,68 Kcal / 3 004,08 KJ			Energia: 761,35 Kcal / 3 182,44 KJ			Energia: 640,92 Kcal / 2 679,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,88 g	10,68 g	1,36 g	24,67 g	21,06 g	5,88 g	34,38 g	29,64 g	6,18 g	42,99 g	28,39 g	5,64 g	26,37 g	22,61 g	7,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,07 g	15,62 g	2,93 g	84,46 g	0,00 g	3,77 g	77,03 g	0,11 g	8,87 g	85,01 g	0,02 g	3,28 g	81,57 g	0,15 g	2,99 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,(6),(10)			1,3,6,7,10,(12)			1,3			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Grízes tészta, ízzel 11-14, Alma	Krinolin, Finomfőzelék 11-14, Rozskenyér, Banán	Brokkolikrémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka	Tojás leves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma	Zöldborsóleves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Banán
		Energia: 704,45 Kcal / 2 944,60 KJ	Energia: 698,50 Kcal / 2 919,73 KJ	Energia: 921,11 Kcal / 3 850,24 KJ	Energia: 856,89 Kcal / 3 581,80 KJ	Energia: 972,32 Kcal / 4 064,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,17 g 11,26 g 1,44 g	26,80 g 21,24 g 5,89 g	44,13 g 41,86 g 8,53 g	48,86 g 31,14 g 6,27 g	41,57 g 35,38 g 12,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
119,12 g 17,48 g 3,31 g	97,60 g 0,00 g 4,19 g	90,15 g 0,16 g 11,45 g	97,17 g 0,02 g 3,58 g	119,84 g 0,21 g 4,36 g		
	1,3,9,(6),(7),(12)	1,7,(6),(10)	1,3,6,7,10,(12)	1,3	1,3,7,9,(6),(12)	
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér	Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika	Müzliszelet, Mandarin	Kefir poharas, Kifli korpás	Tejszelet, Alma
		Energia: 216,64 Kcal / 905,56 KJ	Energia: 268,43 Kcal / 1 122,04 KJ	Energia: 172,16 Kcal / 719,63 KJ	Energia: 168,90 Kcal / 706,00 KJ	Energia: 173,66 Kcal / 725,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,33 g 2,97 g 0,73 g	12,16 g 4,23 g 1,10 g	2,34 g 3,86 g 1,50 g	11,07 g 0,82 g 0,17 g	3,55 g 8,50 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,08 g 8,99 g 0,89 g	44,31 g 8,99 g 1,68 g	26,26 g 5,00 g 0,10 g	28,62 g 0,00 g 1,04 g	20,10 g 8,90 g 0,14 g	
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,7	1,3,7
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér	Zöldtea 11-14, Pulykamellsonka, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika	Müzliszelet, Mandarin	Kefir poharas, Kifli korpás	Tejszelet, Alma
		Energia: 246,71 Kcal / 1 031,25 KJ	Energia: 287,09 Kcal / 1 200,04 KJ	Energia: 153,41 Kcal / 641,25 KJ	Energia: 168,90 Kcal / 706,00 KJ	Energia: 184,09 Kcal / 769,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
6,21 g 3,05 g 0,74 g		11,26 g 4,04 g 1,01 g	2,06 g 3,74 g 1,50 g	11,07 g 0,82 g 0,17 g	3,67 g 8,62 g 3,34 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47,36 g 9,99 g 1,02 g	50,19 g 9,99 g 1,59 g	22,34 g 5,00 g 0,10 g	28,62 g 0,00 g 1,04 g	22,20 g 8,90 g 0,15 g		
	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,7	1,3,7	





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

