

Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Tej (friss)1,5%, Kalács fonott 500g	Zöldtea 7-10, Pannónia sajt, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Barna kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 313,31 Kcal / 1 309,64 Kj	Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 Kj	Energia: 316,01 Kcal / 1 320,92 Kj	Energia: 274,01 Kcal / 1 145,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,86 g 10,94 g 3,64 g	13,87 g 9,31 g 4,23 g	15,01 g 9,87 g 5,50 g	12,39 g 6,05 g 2,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40,71 g 8,99 g 1,85 g	49,51 g 4,20 g 0,90 g	40,61 g 10,19 g 1,79 g	42,17 g 0,00 g 1,10 g	
	1,(6),(7)	1,3,7	1	1,7,(6)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Tej (friss)1,5%, Kalács fonott 500g	Zöldtea 11-14, Pannónia sajt, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Barna kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 367,08 Kcal / 1 534,39 Kj	Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 Kj	Energia: 384,20 Kcal / 1 605,96 Kj	Energia: 298,49 Kcal / 1 247,69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
14,27 g 13,01 g 4,38 g		15,05 g 10,36 g 4,66 g	18,77 g 12,95 g 7,31 g	13,24 g 6,13 g 2,30 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46,89 g 9,99 g 2,22 g	56,00 g 4,90 g 1,00 g	46,76 g 11,59 g 2,18 g	47,23 g 0,00 g 1,22 g		
1,(6),(7)	1,3,7	1	1,7,(6)		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldbableves 7-10, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Csokifigura 20g	Csirkeragu leves 7-10, Mogorókrémes minigombóc, Banán	Meggy leves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt zöldböjt 7-10	Gulyásleves 7-10, Sajtos tejföls tészta 7-10, Alma
		Energia: 666,84 Kcal / 2 787,39 Kj	Energia: 592,54 Kcal / 2 476,82 Kj	Energia: 578,43 Kcal / 2 417,84 Kj	Energia: 775,68 Kcal / 3 242,34 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,89 g 30,43 g 12,35 g	24,14 g 8,30 g 0,67 g	20,17 g 11,92 g 3,37 g	38,12 g 30,29 g 13,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,84 g 8,89 g 1,86 g	101,78 g 0,01 g 1,73 g	95,67 g 23,10 g 3,28 g	86,11 g 0,00 g 3,74 g		
1,7,(5)	9	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,3,7		
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)					



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldbableves 11-14, Hortobágyi rakott tészta 11-14, Csokifigura 20g	Csirkeragu leves 11-14, Magorókrémes minigombóc, Banán	Meggyleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt zöldböktet 11-14	Gulyásleves 11-14, Sajtos tejfölös tészta 11-14, Alma
		Energia: 870,20 Kcal / 3 637,44 KJ	Energia: 746,55 Kcal / 3 120,58 KJ	Energia: 649,66 Kcal / 2 715,58 KJ	Energia: 949,52 Kcal / 3 968,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,99 g 39,49 g 15,07 g	29,75 g 9,38 g 0,70 g	22,57 g 13,14 g 3,88 g	45,40 g 36,53 g 16,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,58 g 8,89 g 3,29 g	131,19 g 0,01 g 2,25 g	107,97 g 25,10 g 3,31 g	107,47 g 0,00 g 4,49 g		
1,7,(5)	9	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,3,7		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nutribella kókuszos keksz db, Narancs	Csipketea 7-10, Kocka sajt, natúr, Kifli	Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Ropi, Mandarin
		Energia: 144,70 Kcal / 604,85 KJ	Energia: 167,94 Kcal / 701,99 KJ	Energia: 236,34 Kcal / 987,90 KJ	Energia: 115,88 Kcal / 484,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,96 g 5,10 g 2,42 g	5,23 g 5,14 g 3,02 g	7,48 g 7,66 g 2,47 g	2,64 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,10 g 4,02 g 0,03 g	21,06 g 8,99 g 0,51 g	33,54 g 0,00 g 1,48 g	24,80 g 0,00 g 0,90 g		
1,(5),(6),(8),(11)	1	1,(6),(7)	1,6,7,(12)		
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nutribella kókuszos keksz db, Narancs	Csipketea 11-14, Kocka sajt, natúr, Kifli	Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Ropi, Mandarin
		Energia: 157,12 Kcal / 656,76 KJ	Energia: 172,26 Kcal / 720,05 KJ	Energia: 279,19 Kcal / 1 167,01 KJ	Energia: 125,25 Kcal / 523,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,14 g 5,16 g 2,42 g	5,23 g 5,14 g 3,02 g	8,97 g 9,29 g 3,05 g	2,78 g 0,46 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,65 g 4,02 g 0,03 g	22,12 g 9,99 g 0,51 g	38,91 g 0,00 g 1,81 g	26,76 g 0,00 g 0,90 g		
1,(5),(6),(8),(11)	1	1,(6),(7)	1,6,7,(12)		





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

