

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Zöldtea 7-10, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Kakaó 7-10, Kalács fonott 500g			Gyümölcstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 Kj			Energia: 225,19 Kcal / 941,29 Kj			Energia: 382,91 Kcal / 1 600,56 Kj			Energia: 296,61 Kcal / 1 239,83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,80 g	3,80 g	1,79 g	6,98 g	3,59 g	0,79 g	14,33 g	9,85 g	4,55 g	9,56 g	8,89 g	2,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,60 g	9,96 g	0,58 g	40,17 g	8,99 g	1,32 g	58,76 g	13,19 g	0,90 g	43,64 g	8,99 g	1,51 g	
	1,7			1,(7)			1,3,7			1,(6),(7)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Zöldtea 11-14, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Kakaó 11-14, Kalács fonott 500g			Gyümölcstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 Kj			Energia: 255,69 Kcal / 1 068,78 Kj			Energia: 453,06 Kcal / 1 893,79 Kj			Energia: 345,21 Kcal / 1 442,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,80 g		4,00 g	1,83 g	8,06 g	3,76 g	0,81 g	17,31 g	11,76 g	5,45 g	11,40 g	10,44 g	3,51 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,60 g	12,45 g	0,66 g	46,17 g	9,99 g	1,51 g	68,96 g	14,89 g	1,07 g	50,27 g	9,99 g	1,80 g		
1,7			1,(7)			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10			Fokhagymakrémleves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonyapüré 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Daragaluska leves 7-10, Csikós tokány 7-10, Tészta köret 7-10, Alma			Zöldborsólevés 7-10, Bácskai rizses hús 7-10, Csemege uborka		
		Energia: 710,96 Kcal / 2 971,81 Kj			Energia: 640,02 Kcal / 2 675,28 Kj			Energia: 609,67 Kcal / 2 548,42 Kj			Energia: 669,97 Kcal / 2 800,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,31 g	15,07 g	3,16 g	33,76 g	23,88 g	7,89 g	28,73 g	23,84 g	5,99 g	32,43 g	20,92 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116,84 g	15,58 g	2,71 g	70,74 g	8,00 g	5,81 g	68,79 g	0,03 g	3,85 g	87,00 g	0,01 g	5,62 g		





## Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>		1,3,7,9,(12)	1,3,6,7,(10),(11),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,10								
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Nyírségi gombóclevés 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14	Fokhagymakrémleves 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonyapüré 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves 11-14, Csikós tokány 11-14, Tészta köret 11-14, Alma	Zöldborsólevés 11-14, Bácskai rizses hús 11-14, Csemege uborka								
		Energia: 779,20 Kcal / 3 257,06 KJ	Energia: 769,51 Kcal / 3 216,55 KJ	Energia: 718,84 Kcal / 3 004,75 KJ	Energia: 782,93 Kcal / 3 272,65 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,58 g	15,54 g	3,26 g	38,72 g	29,77 g	9,72 g	33,61 g	27,09 g	6,86 g	37,17 g	24,71 g	4,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
129,44 g	17,44 g	2,78 g	84,57 g	8,00 g	6,92 g	83,63 g	0,03 g	4,48 g	101,76 g	0,01 g	6,05 g		
		1,3,7,9,(12)	1,3,6,7,(10),(11),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,10								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tonhalkrém 7-10, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Nutribella kókuszos keksz db	Sárgarépás margarin 7-10, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)	Narancs, Ropi								
		Energia: 265,31 Kcal / 1 109,00 KJ	Energia: 264,02 Kcal / 1 103,60 KJ	Energia: 193,56 Kcal / 809,08 KJ	Energia: 118,69 Kcal / 496,12 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,31 g	9,96 g	2,55 g	6,03 g	10,51 g	5,54 g	6,60 g	3,14 g	0,85 g	2,66 g	0,34 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31,58 g	0,00 g	1,11 g	35,46 g	23,50 g	0,13 g	33,70 g	0,00 g	1,41 g	25,20 g	0,00 g	0,91 g		
		1,4,(6),(7)	1,7,(5),(6),(8),(11)	1,(6),(7)	1,6,7,(12)								
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tonhalkrém 11-14, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Nutribella kókuszos keksz db	Sárgarépás margarin 11-14, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)	Narancs, Ropi								
Energia: 333,08 Kcal / 1 392,27 KJ		Energia: 264,02 Kcal / 1 103,60 KJ	Energia: 220,73 Kcal / 922,65 KJ	Energia: 131,11 Kcal / 548,04 KJ									
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
13,59 g		14,13 g	3,66 g	6,03 g	10,51 g	5,54 g	7,61 g	3,24 g	0,88 g	2,84 g	0,40 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
36,66 g	0,00 g	1,36 g	35,46 g	23,50 g	0,13 g	39,09 g	0,00 g	1,62 g	27,75 g	0,00 g	0,91 g		
		1,4,(6),(7)	1,7,(5),(6),(8),(11)	1,(6),(7)	1,6,7,(12)								





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmes@kornye.hu](mailto:elelmes@kornye.hu)

