

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gyümölcsstea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg	Karamell 7-10, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)	Zöldtea 7-10, Trappista sajt, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Tej (friss)1,5%, Méz, Barna kenyér	Citromos tea 7-10, Főtt virsli 7-10, Korpás kenyér, Ketchup kg, Mustár										
		Energia: 291,69 Kcal / 1 219,26 Kj	Energia: 319,52 Kcal / 1 335,59 Kj	Energia: 349,54 Kcal / 1 461,08 Kj	Energia: 276,64 Kcal / 1 156,36 Kj	Energia: 336,02 Kcal / 1 404,56 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,79 g	9,68 g	3,10 g	13,19 g	6,10 g	2,48 g	16,49 g	11,83 g	7,22 g	11,94 g	3,48 g	1,63 g	13,06 g	13,14 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,38 g	8,99 g	2,18 g	51,83 g	8,99 g	1,62 g	43,29 g	8,99 g	1,69 g	49,06 g	8,10 g	0,97 g	40,19 g	9,13 g	2,31 g	
	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,10,(6),(12)										
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Gyümölcsstea 11-14, Olasz felvágott, Margarin Light, Jégcsapretek kg, Burgonyás kenyér	Karamell 11-14, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)	Zöldtea 11-14, Trappista sajt, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Tej (friss)1,5%, Méz, Barna kenyér	Citromos tea 11-14, Főtt virsli 11-14, Korpás kenyér, Mustár, Ketchup kg										
		Energia: 322,19 Kcal / 1 346,75 Kj	Energia: 349,90 Kcal / 1 462,58 Kj	Energia: 416,98 Kcal / 1 742,98 Kj	Energia: 301,12 Kcal / 1 258,68 Kj	Energia: 427,91 Kcal / 1 788,66 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,87 g		9,85 g	3,12 g	14,17 g	6,20 g	2,51 g	20,07 g	14,73 g	9,02 g	12,79 g	3,56 g	1,63 g	17,29 g	18,62 g	6,96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,38 g	9,99 g	2,37 g	58,06 g	9,99 g	1,82 g	49,84 g	9,99 g	2,05 g	54,12 g	8,10 g	1,09 g	46,37 g	10,13 g	3,11 g		
1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,10,(6),(12)											
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Csirkeragu leves 7-10, Mákos metélt 7-10, Banán	Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Alma	Köményleves 7-10, Párizsi bundában 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10	Csontleves tésztával 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Pirított dara 7-10, Meggymártás 7-10	Karalábéleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Párolt rizs 7-10										
		Energia: 650,01 Kcal / 2 717,04 Kj	Energia: 620,43 Kcal / 2 593,40 Kj	Energia: 745,25 Kcal / 3 115,15 Kj	Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 Kj	Energia: 607,94 Kcal / 2 541,19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,89 g	17,05 g	3,11 g	20,83 g	23,98 g	6,34 g	29,64 g	36,04 g	7,24 g	30,97 g	14,22 g	3,88 g	26,19 g	21,12 g	4,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,89 g	14,39 g	3,26 g	78,73 g	17,98 g	1,34 g	74,33 g	6,00 g	5,97 g	92,06 g	21,50 g	3,40 g	77,42 g	0,00 g	4,82 g		
1,3,9	1,3,9	1,3,7,(6),(10)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,10												
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>															





### Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Csirkeragu leves 11-14, Mákos metélt 11-14, Banán	Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Alma	Köményleves 11-14, Párizsi bundában 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14	Csontleves tésztával 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Pírtott dara 11-14, Meggy mártás 11-14	Karalábéleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Párolt rizs 11-14										
		Energia: 833,60 Kcal / 3 484,45 KJ	Energia: 680,29 Kcal / 2 843,61 KJ	Energia: 822,67 Kcal / 3 438,76 KJ	Energia: 699,27 Kcal / 2 922,95 KJ	Energia: 678,23 Kcal / 2 835,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35,49 g	22,46 g	4,23 g	23,44 g	26,53 g	7,22 g	33,79 g	39,06 g	8,05 g	34,86 g	15,73 g	4,30 g	29,53 g	22,96 g	5,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,80 g	20,99 g	5,70 g	85,22 g	19,98 g	1,56 g	82,60 g	6,00 g	7,01 g	103,15 g	21,50 g	3,92 g	87,41 g	0,00 g	5,81 g		
		1,3,9	1,3,9	1,3,7,(6),(10)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,10										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Zöldtea 7-10, Kocka sajt, natúr, Zsemle	Soproni felvágott, Margarin Light, Félbarna kenyér, Pritamin paprika	Gyümölcskompót, poharas	Túrókrém sós isk, Fehérkenyér, Uborka (kígyó)	Müzliszelet, Banán										
		Energia: 233,52 Kcal / 976,11 KJ	Energia: 252,23 Kcal / 1 054,32 KJ	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ	Energia: 234,35 Kcal / 979,58 KJ	Energia: 241,86 Kcal / 1 010,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,04 g	5,35 g	3,10 g	9,11 g	9,33 g	3,14 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	14,16 g	6,15 g	3,14 g	3,06 g	3,62 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,07 g	8,99 g	1,09 g	32,65 g	0,00 g	2,17 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	30,31 g	0,00 g	2,04 g	43,54 g	5,00 g	0,17 g		
		1	1,(6),(7)	1,7	1,6,7,12,(5),(8),(11)											
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Zöldtea 11-14, Kocka sajt, natúr, Zsemle	Soproni felvágott, Margarin Light, Félbarna kenyér, Pritamin paprika	Gyümölcskompót, poharas	Túrókrém sós, Fehérkenyér, Uborka (kígyó)	Müzliszelet, Banán										
		Energia: 237,66 Kcal / 993,42 KJ	Energia: 311,57 Kcal / 1 302,36 KJ	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ	Energia: 286,84 Kcal / 1 198,99 KJ	Energia: 273,35 Kcal / 1 142,60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,04 g	5,35 g	3,10 g	11,46 g	12,51 g	4,32 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	16,16 g	6,31 g	3,14 g	3,45 g	3,65 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,10 g	9,99 g	1,09 g	37,91 g	0,00 g	2,79 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	41,01 g	0,00 g	2,44 g	50,80 g	5,00 g	0,18 g		
		1	1,(6),(7)	1,7	1,6,7,12,(5),(8),(11)											





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

