

Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10	Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó), Zabpelyhes rozskenyér	Tejeskávé 7-10, Vajkrém 100g, natur, Burgonyás kenyér	Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg								
		Energia: 414,49 Kcal / 1 732,57 Kj	Energia: 197,13 Kcal / 824,00 Kj	Energia: 308,11 Kcal / 1 287,90 Kj	Energia: 397,67 Kcal / 1 662,26 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,95 g	5,12 g	2,55 g	5,23 g	13,09 g	4,14 g	13,34 g	4,42 g	1,94 g	11,83 g	19,83 g	6,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77,61 g	26,97 g	0,34 g	14,25 g	9,04 g	0,86 g	52,60 g	11,99 g	1,46 g	42,81 g	8,99 g	2,49 g	
	1,7			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14	Zöldtea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Zabpelyhes rozskenyér, Uborka (kígyó)	Tejeskávé 11-14, Vajkrém 100g, natur, Burgonyás kenyér	Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg								
		Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 Kj	Energia: 222,52 Kcal / 930,13 Kj	Energia: 385,33 Kcal / 1 610,68 Kj	Energia: 472,24 Kcal / 1 973,96 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,95 g		5,12 g	2,55 g	6,36 g	14,58 g	4,70 g	16,35 g	8,94 g	4,11 g	14,58 g	24,01 g	8,21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78,67 g	27,97 g	0,34 g	16,06 g	10,05 g	1,04 g	58,50 g	9,99 g	1,72 g	49,25 g	9,99 g	3,08 g		
1,7			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Lebbencsleves 7-10, Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Alma	Zellerkrémleves 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10, Pirított burgonya isk, Csemege uborka	Zabgaluska leves 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10, Banán	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Lencsefőzelék 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10								
		Energia: 654,04 Kcal / 2 733,89 Kj	Energia: 747,67 Kcal / 3 125,26 Kj	Energia: 629,05 Kcal / 2 629,43 Kj	Energia: 708,95 Kcal / 2 963,41 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,36 g	33,52 g	7,34 g	29,84 g	36,61 g	6,91 g	27,20 g	26,22 g	8,06 g	29,34 g	33,45 g	9,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,03 g	0,02 g	3,98 g	72,27 g	0,10 g	9,48 g	69,81 g	0,00 g	1,24 g	71,52 g	6,09 g	3,05 g		
1,3,7			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)				





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Lebbencsleves 11-14, Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Alma			Zellerkrémleves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14, Pírtott burgonya isk, Csemege uborka			Zabgaluska leves 11-14, Rakott kelkáposzta 11-14, Alma			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Lencsefőzelék 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14		
		Energia: 729,83 Kcal / 3 050,69 KJ			Energia: 867,92 Kcal / 3 627,91 KJ			Energia: 669,73 Kcal / 2 799,47 KJ			Energia: 778,43 Kcal / 3 253,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,18 g	34,23 g	8,10 g	34,17 g	41,85 g	7,87 g	31,14 g	31,41 g	9,46 g	33,63 g	31,36 g	8,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,25 g	0,02 g	4,50 g	85,77 g	0,12 g	10,60 g	64,17 g	0,00 g	1,63 g	89,25 g	8,19 g	3,33 g		
1,3,7			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Szárnyasmájkrém db, Zsemle korpás, Pritamin paprika			Balaton szelet, Narancs			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcspüré		
		Energia: 207,07 Kcal / 865,55 KJ			Energia: 201,93 Kcal / 844,07 KJ			Energia: 280,90 Kcal / 1 174,16 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,59 g	3,23 g	0,74 g	2,64 g	8,79 g	3,39 g	14,64 g	10,44 g	2,87 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,57 g	0,00 g	0,99 g	26,91 g	9,40 g	0,07 g	31,76 g	0,00 g	1,25 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(6),(12)			1,(6),(7)							
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Szárnyasmájkrém db, Zsemle korpás, Pritamin paprika			Balaton szelet, Narancs			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcspüré		
		Energia: 213,60 Kcal / 892,85 KJ			Energia: 214,35 Kcal / 895,98 KJ			Energia: 321,04 Kcal / 1 341,95 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,02 g	3,66 g	0,86 g	2,82 g	8,85 g	3,39 g	17,75 g	11,23 g	3,12 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,78 g	0,00 g	1,02 g	29,46 g	9,40 g	0,07 g	36,86 g	0,00 g	1,48 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(6),(12)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

