



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Barna kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 7-10, Sajtos rúd			Tejeskávés 7-10, Margarin Light, Kukoricás kenyér			Citromos tea 7-10, Pannónia sajt, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 308,66 Kcal / 1 290,20 KJ			Energia: 347,40 Kcal / 1 452,13 KJ			Energia: 265,97 Kcal / 1 111,75 KJ			Energia: 326,57 Kcal / 1 365,06 KJ			Energia: 306,10 Kcal / 1 279,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,44 g	11,71 g	3,42 g	16,53 g	11,90 g	4,50 g	5,23 g	14,45 g	7,05 g	12,71 g	6,05 g	2,48 g	13,65 g	9,26 g	5,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,39 g	8,99 g	1,77 g	43,12 g	0,00 g	1,76 g	28,65 g	8,99 g	0,44 g	54,18 g	11,99 g	1,60 g	40,91 g	10,19 g	1,32 g	
	1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Barna kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 11-14, Sajtos rúd			Tejeskávés 11-14, Margarin Light, Kukoricás kenyér			Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 360,48 Kcal / 1 506,81 KJ			Energia: 390,23 Kcal / 1 631,16 KJ			Energia: 270,29 Kcal / 1 129,81 KJ			Energia: 369,62 Kcal / 1 545,01 KJ			Energia: 373,06 Kcal / 1 559,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,71 g		13,70 g	4,12 g	18,41 g	13,44 g	5,05 g	5,23 g	14,45 g	7,05 g	15,40 g	6,90 g	2,92 g	17,18 g	12,25 g	7,24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,41 g	9,99 g	2,18 g	48,42 g	0,00 g	2,05 g	29,71 g	9,99 g	0,44 g	60,16 g	9,99 g	1,87 g	47,18 g	11,59 g	1,64 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojás leves 7-10, Rakott karfiol 7-10, Banán			Almaleves 7-10, Reszelt sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Levesgyöngy, Gombakrémleves 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10			Paprikás burgonya 7-10, Rozskenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10, Temesvári sertés ragu isk, Tészta köret 7-10, Narancs		
		Energia: 681,73 Kcal / 2 849,63 KJ			Energia: 658,64 Kcal / 2 753,12 KJ			Energia: 643,23 Kcal / 2 688,70 KJ			Energia: 608,92 Kcal / 2 545,29 KJ			Energia: 679,18 Kcal / 2 838,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,21 g	23,06 g	4,88 g	25,25 g	15,12 g	5,08 g	36,04 g	19,11 g	3,21 g	20,35 g	20,75 g	6,12 g	24,04 g	34,39 g	9,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,65 g	0,01 g	2,50 g	102,95 g	32,97 g	4,10 g	86,74 g	0,02 g	3,86 g	82,84 g	0,00 g	5,87 g	66,73 g	0,01 g	3,32 g		
1,3,7			1,7			1,3,6,7,(9),(12)			1,10,(6),(7)			1,3,7				





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojás leves 11-14, Rakott karfiol 11-14, Banán	Almaleves 11-14, Reszelt sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Levesgyöngy, GombakréMLEves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14, Párolt rizs 11-14	Paprikás burgonya 11-14, Rozskenyér, Csemege uborka	Vajgaluska leves 11-14, Temesvári sertés ragu isk, Tészta köret 11-14, Narancs										
		Energia: 721,97 Kcal / 3 017,83 KJ	Energia: 739,46 Kcal / 3 090,94 KJ	Energia: 725,70 Kcal / 3 033,43 KJ	Energia: 686,30 Kcal / 2 868,73 KJ	Energia: 773,13 Kcal / 3 231,68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,37 g	18,42 g	4,73 g	28,05 g	17,54 g	5,91 g	40,63 g	21,41 g	3,59 g	22,94 g	23,81 g	7,01 g	27,46 g	35,31 g	9,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,04 g	0,01 g	2,84 g	114,63 g	37,96 g	4,62 g	98,44 g	0,02 g	4,25 g	92,41 g	0,00 g	6,73 g	84,47 g	0,01 g	3,61 g		
1,3,7			1,7			1,3,6,7,(9),(12)			1,10,(6),(7)			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli	Kefír poharas, Keks, detki mese	Vajkrém kg, magyaros, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg	Gépsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Pritamin paprika	Balaton szelet, Alma										
		Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	Energia: 158,16 Kcal / 661,11 KJ	Energia: 252,58 Kcal / 1 055,78 KJ	Energia: 232,26 Kcal / 970,85 KJ	Energia: 193,98 Kcal / 810,84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,22 g	5,14 g	3,02 g	8,09 g	4,46 g	1,22 g	8,09 g	9,17 g	3,99 g	13,15 g	5,30 g	1,58 g	2,40 g	9,03 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,80 g	0,00 g	0,51 g	20,76 g	4,61 g	0,66 g	33,34 g	0,00 g	1,20 g	32,71 g	0,00 g	1,66 g	25,11 g	9,40 g	0,07 g		
1			1,7,(3),(5),(6)			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(6),(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli	Kefír poharas, Keks, detki mese	Vajkrém kg, magyaros, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg	Gépsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Pritamin paprika	Balaton szelet, Alma										
		Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	Energia: 158,16 Kcal / 661,11 KJ	Energia: 278,94 Kcal / 1 165,97 KJ	Energia: 273,79 Kcal / 1 144,44 KJ	Energia: 204,41 Kcal / 854,43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,22 g	5,14 g	3,02 g	8,09 g	4,46 g	1,22 g	9,17 g	9,34 g	4,01 g	16,39 g	6,11 g	1,85 g	2,52 g	9,15 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,80 g	0,00 g	0,51 g	20,76 g	4,61 g	0,66 g	38,31 g	0,00 g	1,39 g	37,98 g	0,00 g	1,98 g	27,21 g	9,40 g	0,08 g		
1			1,7,(3),(5),(6)			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(6),(12)				





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

