

Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Tavasz felvágott(d), Margarin Light, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Barna kenyér			Zöldtea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 279,42 Kcal / 1 167,98 Kj			Energia: 285,34 Kcal / 1 192,72 Kj			Energia: 355,77 Kcal / 1 487,12 Kj			Energia: 340,32 Kcal / 1 422,54 Kj			Energia: 275,49 Kcal / 1 151,55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,67 g	7,37 g	2,34 g	13,17 g	6,17 g	2,48 g	12,26 g	15,82 g	5,51 g	13,07 g	9,06 g	1,75 g	9,35 g	7,72 g	2,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,40 g	8,99 g	1,86 g	43,19 g	0,00 g	1,60 g	40,00 g	8,99 g	2,50 g	51,22 g	8,64 g	0,97 g	41,81 g	8,99 g	1,90 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,6,7,8			1,(6),(7),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Tavasz felvágott(d), Margarin Light, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Barna kenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 328,34 Kcal / 1 372,46 Kj			Energia: 311,71 Kcal / 1 302,95 Kj			Energia: 474,45 Kcal / 1 983,20 Kj			Energia: 375,51 Kcal / 1 569,63 Kj			Energia: 316,15 Kcal / 1 321,51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,71 g		8,91 g	2,89 g	14,15 g	6,27 g	2,51 g	16,84 g	24,19 g	8,68 g	14,05 g	9,76 g	1,76 g	10,92 g	8,73 g	2,94 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,05 g	9,99 g	2,22 g	48,42 g	0,00 g	1,80 g	46,09 g	9,99 g	3,46 g	57,42 g	9,60 g	1,09 g	48,08 g	9,99 g	2,21 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,6,7,8			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Rizsfelfújt 7-10, Sárgabaracklekvár, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Mákos-meggyes kevert 7-10			Brokkolikrémleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt barna rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság, Banán			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Tökfőzelék 7-10, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Banán		
		Energia: 626,21 Kcal / 2 617,56 Kj			Energia: 656,27 Kcal / 2 743,21 Kj			Energia: 641,56 Kcal / 2 681,72 Kj			Energia: 672,66 Kcal / 2 811,72 Kj			Energia: 779,54 Kcal / 3 258,48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,28 g	15,57 g	4,09 g	25,78 g	32,79 g	7,35 g	19,13 g	16,37 g	3,51 g	22,51 g	28,31 g	7,62 g	30,31 g	29,38 g	9,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,75 g	26,25 g	2,84 g	63,08 g	5,99 g	2,45 g	103,36 g	0,25 g	5,21 g	79,74 g	0,01 g	3,40 g	96,84 g	0,21 g	3,54 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7			1,3,6,7,(10),(11),(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)				





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Rizsfelfújt 11-14, Sárgabaracklekvár, Alma	Sertéspörkölt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Mákos-meggyes kevert 11-14	Brokkolikrémleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt barna rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Banán	Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Tökfőzelék 11-14, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Banán
		Energia: 743,99 Kcal / 3 109,88 KJ	Energia: 888,20 Kcal / 3 712,68 KJ	Energia: 732,03 Kcal / 3 059,89 KJ	Energia: 771,01 Kcal / 3 222,82 KJ	Energia: 922,80 Kcal / 3 857,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,73 g 16,27 g 4,36 g	34,19 g 39,17 g 9,98 g	21,38 g 17,92 g 3,87 g	26,18 g 31,51 g 8,49 g	36,87 g 35,10 g 12,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
116,88 g 36,87 g 3,20 g	97,68 g 13,49 g 3,17 g	120,04 g 0,28 g 6,40 g	93,06 g 0,01 g 4,10 g	112,91 g 0,21 g 4,03 g		
	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7	1,3,6,7,(10),(11),(12)	1,3,7,(6)	1,7,(3),(6),(12)	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Banán, Gyümölcs joghurt db	Kocka sajt, natúr, Kifli	Sajtkrém, szezámós 7-10, Korpás kenyér	Gyümölcspüré
		Energia: 251,76 Kcal / 1 052,36 KJ	Energia: 208,98 Kcal / 873,54 KJ	Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	Energia: 235,77 Kcal / 985,52 KJ	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,11 g 9,20 g 3,02 g	5,48 g 0,22 g 0,13 g	5,22 g 5,14 g 3,02 g	7,04 g 8,83 g 3,72 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	33,08 g 0,00 g 1,69 g	34,07 g 7,49 g 0,42 g	11,80 g 0,00 g 0,51 g	31,05 g 0,22 g 0,89 g	11,52 g 0,00 g 0,01 g	
		1,(6),(7)	7,(1)	1	1,7,11,(6)	
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Banán, Gyümölcs joghurt db	Kocka sajt, natúr, Kifli	Sajtkrém, szezámós 11-14, Korpás kenyér	Gyümölcspüré
		Energia: 277,86 Kcal / 1 161,45 KJ	Energia: 208,98 Kcal / 873,54 KJ	Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	Energia: 282,24 Kcal / 1 179,76 KJ	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
8,92 g 9,29 g 3,03 g		5,48 g 0,22 g 0,13 g	5,22 g 5,14 g 3,02 g	8,37 g 11,00 g 4,65 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,44 g 0,00 g 1,81 g	34,07 g 7,49 g 0,42 g	11,80 g 0,00 g 0,51 g	36,28 g 0,27 g 1,06 g	11,52 g 0,00 g 0,01 g		
	1,(6),(7)	7,(1)	1	1,7,11,(6)		





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

