

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Vajkrém kg, natur, Barna kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10, Fatörzs stangli			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10		
		Energia: 268,12 Kcal / 1 120,74 KJ			Energia: 509,02 Kcal / 2 127,70 KJ			Energia: 281,72 Kcal / 1 177,59 KJ			Energia: 283,37 Kcal / 1 184,49 KJ			Energia: 414,13 Kcal / 1 731,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,09 g	8,60 g	3,87 g	18,26 g	12,34 g	4,95 g	9,48 g	8,51 g	2,91 g	13,80 g	6,52 g	2,42 g	13,94 g	5,12 g	2,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,22 g	8,99 g	0,70 g	84,85 g	21,99 g	1,47 g	40,68 g	8,99 g	2,01 g	41,25 g	0,00 g	1,61 g	77,55 g	26,97 g	0,34 g	
	1,7,(6)			1,3,6,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Vajkrém kg, natur, Barna kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 11-14, Fatörzs stangli			Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14		
		Energia: 296,92 Kcal / 1 241,13 KJ			Energia: 538,86 Kcal / 2 252,43 KJ			Energia: 312,23 Kcal / 1 305,12 KJ			Energia: 309,73 Kcal / 1 294,67 KJ			Energia: 418,27 Kcal / 1 748,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,94 g		8,68 g	3,87 g	20,06 g	13,20 g	5,42 g	10,46 g	8,61 g	2,94 g	14,88 g	6,69 g	2,44 g	13,94 g	5,12 g	2,55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,34 g	9,99 g	0,82 g	88,56 g	22,99 g	1,54 g	46,94 g	9,99 g	2,21 g	46,22 g	0,00 g	1,80 g	78,58 g	27,97 g	0,34 g		
1,7,(6)			1,3,6,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10, Káposztás kocka 7-10, Alma			Burgonyaleves zöldséges isk, Sült csirkemell 7-10, Finomfőzelék 7-10			Karáléleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Főtt burgonya 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Csirkepörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Túrókocka 7-10, Alma			Zöldborsóleves 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10, Banán		
		Energia: 653,63 Kcal / 2 732,17 KJ			Energia: 648,18 Kcal / 2 709,39 KJ			Energia: 745,62 Kcal / 3 116,69 KJ			Energia: 769,04 Kcal / 3 214,59 KJ			Energia: 616,99 Kcal / 2 579,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,64 g	19,33 g	3,17 g	40,60 g	22,43 g	3,13 g	36,17 g	26,99 g	5,11 g	43,37 g	32,32 g	8,19 g	29,01 g	13,67 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,60 g	11,84 g	3,60 g	69,59 g	0,05 g	5,59 g	87,63 g	0,00 g	5,40 g	74,51 g	17,40 g	3,39 g	96,44 g	0,00 g	2,54 g		
1,3,6,9,(12)			1,7,9			1,3,(12)			1,3,7			1,3,9				





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Májgaluska leves 11-14, Káposztás kocka 11-14, Alma	Burgonyaleves zöldséges isk, Sült csirkemell 11-14, Finomfőzelék 11-14	Karalábéleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Főtt burgonya 11-14, Vegyes vágott savanyúság	Csirkepörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Túrókocka 11-14, Alma	Zöldborsóleves 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14, Párolt bulgur 11-14, Banán
		Energia: 745,36 Kcal / 3 115,60 KJ	Energia: 748,75 Kcal / 3 129,78 KJ	Energia: 836,17 Kcal / 3 495,19 KJ	Energia: 855,96 Kcal / 3 577,91 KJ	Energia: 851,21 Kcal / 3 558,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27,22 g 21,36 g 3,58 g	48,93 g 25,54 g 3,63 g	40,05 g 30,97 g 5,78 g	50,47 g 35,72 g 9,22 g	41,58 g 18,43 g 2,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
109,21 g 14,22 g 3,86 g	79,20 g 0,05 g 6,25 g	97,24 g 0,00 g 6,32 g	81,20 g 17,40 g 4,07 g	132,72 g 0,01 g 3,97 g		
1,3,6,9,(12)	1,7,9	1,3,(12)	1,3,7	1,3,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Sonkakrém házi 7-10, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Ropi, Narancs	Tonhalkrém 7-10, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Ivóyoghurt, Piskótaszelet	Kocka sajt, natúr, Kifli korpás
		Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 KJ	Energia: 131,11 Kcal / 548,04 KJ	Energia: 184,58 Kcal / 771,54 KJ	Energia: 166,00 Kcal / 693,88 KJ	Energia: 162,79 Kcal / 680,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,95 g 9,01 g 2,47 g	2,84 g 0,40 g 0,00 g	7,51 g 2,59 g 0,68 g	5,75 g 4,99 g 2,44 g	7,61 g 5,62 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	33,60 g 0,00 g 1,04 g	27,75 g 0,00 g 0,91 g	32,59 g 0,00 g 1,28 g	27,76 g 18,49 g 0,15 g	19,82 g 0,00 g 0,74 g	
	1,(6),(7)	1,6,7,(12)	1,4,(6),(7)	1,3,7,(6),(8)	1	
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sonkakrém házi 11-14, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Ropi, Narancs	Tonhalkrém 11-14, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Ivóyoghurt, Piskótaszelet	Kocka sajt, natúr, Kifli korpás
		Energia: 324,46 Kcal / 1 356,24 KJ	Energia: 131,11 Kcal / 548,04 KJ	Energia: 219,00 Kcal / 915,42 KJ	Energia: 166,00 Kcal / 693,88 KJ	Energia: 162,79 Kcal / 680,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
11,90 g 12,96 g 3,55 g		2,84 g 0,40 g 0,00 g	8,77 g 3,51 g 0,93 g	5,75 g 4,99 g 2,44 g	7,61 g 5,62 g 3,03 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39,00 g 0,00 g 1,27 g	27,75 g 0,00 g 0,91 g	37,82 g 0,00 g 1,51 g	27,76 g 18,49 g 0,15 g	19,82 g 0,00 g 0,74 g		
1,(6),(7)	1,6,7,(12)	1,4,(6),(7)	1,3,7,(6),(8)	1		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

