

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Limonádé 7-10, Pannónia sajt, Barna kenyér	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg	Karamell 7-10, Margarin Light, Burgonyás kenyér
		Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ	Energia: 316,89 Kcal / 1 324,60 KJ	Energia: 345,34 Kcal / 1 443,52 KJ	Energia: 313,63 Kcal / 1 310,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,80 g 3,80 g 1,79 g	14,50 g 10,67 g 6,27 g	9,06 g 15,28 g 4,85 g	13,30 g 6,47 g 2,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	42,60 g 9,96 g 0,58 g	40,22 g 10,39 g 1,48 g	41,73 g 8,99 g 1,86 g	49,39 g 8,99 g 1,59 g	
	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Limonádé 11-14, Pannónia sajt, Barna kenyér	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg	Karamell 11-14, Margarin Light, Burgonyás kenyér
		Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ	Energia: 364,60 Kcal / 1 524,03 KJ	Energia: 391,35 Kcal / 1 635,84 KJ	Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
11,80 g 4,00 g 1,83 g		16,69 g 12,21 g 7,17 g	10,59 g 16,90 g 5,43 g	14,38 g 6,64 g 2,44 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50,60 g 12,45 g 0,66 g	46,41 g 11,59 g 1,70 g	47,86 g 9,99 g 2,19 g	55,36 g 9,99 g 1,78 g		
1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zabgaluska leves 7-10, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán	Főtt virsli 7-10, Szárazbabfőzelék 7-10, Kakaós kevert 7-10	Sütőtök krémleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10	Zöldségleves 7-10, Vadas 7-10, Tészta köret 7-10, Alma
		Energia: 658,82 Kcal / 2 753,87 KJ	Energia: 734,88 Kcal / 3 071,80 KJ	Energia: 687,85 Kcal / 2 875,21 KJ	Energia: 685,34 Kcal / 2 864,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,95 g 21,81 g 5,47 g	29,21 g 32,74 g 8,98 g	36,58 g 22,92 g 5,78 g	34,43 g 24,02 g 5,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,05 g 0,00 g 4,09 g	80,02 g 20,48 g 3,43 g	85,35 g 0,01 g 3,07 g	81,61 g 0,02 g 4,61 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7	1,3,7,9,10,(12)		





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zabgaluska leves 11-14, Rakott sav. k. gerslis 11-14, Banán			Főtt virsli 11-14, Szárazbabfőzelék 11-14, Kakaós kevert 11-14			Sütőtök krémleves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14			Zöldségleves 11-14, Vadas 11-14, Tészta köret 11-14, Alma		
		Energia: 829,90 Kcal / 3 468,98 Kj			Energia: 835,50 Kcal / 3 492,39 Kj			Energia: 781,10 Kcal / 3 265,00 Kj			Energia: 794,11 Kcal / 3 319,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,59 g	27,11 g	7,05 g	34,55 g	37,42 g	10,84 g	41,60 g	25,81 g	6,54 g	38,95 g	28,09 g	6,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,53 g	0,00 g	4,88 g	89,17 g	21,48 g	4,23 g	97,51 g	0,01 g	3,31 g	94,82 g	0,02 g	5,35 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,6,7			1,3,9,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojáskrém 7-10, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Kefír poharas, Körte			Van.túrókrém 7-10, Kukoricás kenyér			Müzliszelet		
		Energia: 203,18 Kcal / 849,29 Kj			Energia: 129,70 Kcal / 542,15 Kj			Energia: 230,25 Kcal / 962,45 Kj			Energia: 115,90 Kcal / 484,46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,10 g	3,81 g	0,99 g	7,28 g	0,56 g	0,11 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	1,50 g	3,50 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,88 g	0,00 g	1,51 g	23,60 g	0,00 g	0,61 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	14,50 g	5,00 g	0,10 g	
	1,3,10,(7),(12)			7			1,7,(6)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojáskrém 11-14, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Kefír poharas, Körte			Van.túrókrém 11-14, Kukoricás kenyér			Müzliszelet		
		Energia: 229,04 Kcal / 957,39 Kj			Energia: 145,60 Kcal / 608,61 Kj			Energia: 272,63 Kcal / 1 139,59 Kj			Energia: 115,90 Kcal / 484,46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,08 g		3,91 g	1,02 g	7,40 g	0,65 g	0,11 g	14,26 g	4,29 g	2,17 g	1,50 g	3,50 g	1,50 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,11 g	0,00 g	1,81 g	27,20 g	0,00 g	0,61 g	43,04 g	4,60 g	1,42 g	14,50 g	5,00 g	0,10 g		
1,3,10,(7),(12)			7			1,7,(6)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

