

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg			Zöldtea 7-10, Pannónia sajt, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Barna kenyér			Citromos tea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Fehérkenyér, Uborka (kígyó)		
		Energia: 357,01 Kcal / 1 492,30 Kj			Energia: 328,22 Kcal / 1 371,96 Kj			Energia: 353,70 Kcal / 1 478,47 Kj			Energia: 297,48 Kcal / 1 243,47 Kj			Energia: 276,77 Kcal / 1 156,90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,74 g	16,77 g	5,40 g	12,18 g	10,64 g	3,61 g	17,69 g	12,78 g	7,29 g	12,55 g	6,58 g	1,70 g	7,01 g	8,53 g	3,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,59 g	8,99 g	2,08 g	44,80 g	0,00 g	1,08 g	40,76 g	10,59 g	1,99 g	46,66 g	4,80 g	0,97 g	42,61 g	8,99 g	1,23 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1			1,6,7,8			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg			Zöldtea 11-14, Pannónia sajt, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Barna kenyér			Citromos tea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Fehérkenyér, Uborka (kígyó)		
		Energia: 386,28 Kcal / 1 614,65 Kj			Energia: 354,33 Kcal / 1 481,10 Kj			Energia: 384,20 Kcal / 1 605,96 Kj			Energia: 321,96 Kcal / 1 345,79 Kj			Energia: 307,34 Kcal / 1 284,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,59 g		16,85 g	5,41 g	12,99 g	10,73 g	3,62 g	18,77 g	12,95 g	7,31 g	13,40 g	6,66 g	1,70 g	8,01 g	8,61 g	3,87 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,71 g	9,99 g	2,20 g	50,16 g	0,00 g	1,20 g	46,76 g	11,59 g	2,18 g	51,72 g	4,80 g	1,09 g	49,02 g	9,99 g	1,43 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1			1,6,7,8			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Gránátos kocka 7-10			Lebbencsleves 7-10, Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Rozskenyér			Meggyleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt b.répa kukorica 7-10			Főtt virsli 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Rozskenyér			Zöldségleves 7-10, Csikós tokány 7-10, Párolt bulgur 7-10, Banán		
		Energia: 556,72 Kcal / 2 327,09 Kj			Energia: 652,52 Kcal / 2 727,53 Kj			Energia: 679,97 Kcal / 2 842,27 Kj			Energia: 694,63 Kcal / 2 903,55 Kj			Energia: 737,97 Kcal / 3 084,71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,84 g	12,45 g	1,65 g	21,97 g	26,12 g	5,82 g	18,67 g	13,78 g	4,09 g	33,18 g	23,37 g	6,52 g	30,02 g	21,65 g	5,61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,09 g	0,04 g	3,08 g	80,38 g	0,01 g	4,10 g	118,37 g	23,10 g	3,34 g	86,36 g	0,01 g	3,95 g	108,41 g	0,01 g	3,61 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,(6),(7)			1,3,7,9				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)																



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Gránátos kocka 11-14			Lebbencsleves 11-14, Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Rozskenyér			Meggyleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14			Főtt virsli 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Rozskenyér			Zöldségleves 11-14, Csikós tokány 11-14, Párolt bulgur 11-14, Banán		
		Energia: 618,72 Kcal / 2 586,25 KJ			Energia: 713,32 Kcal / 2 981,68 KJ			Energia: 770,12 Kcal / 3 219,10 KJ			Energia: 806,34 Kcal / 3 370,50 KJ			Energia: 848,11 Kcal / 3 545,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,90 g	14,03 g	1,87 g	25,32 g	25,61 g	6,09 g	21,23 g	15,09 g	4,62 g	38,96 g	27,64 g	8,09 g	35,10 g	24,65 g	6,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,91 g	0,04 g	3,60 g	93,14 g	0,02 g	4,46 g	135,05 g	25,10 g	3,57 g	98,65 g	0,01 g	4,57 g	125,01 g	0,01 g	4,42 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,(6),(7)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Piskótaszület, Banán			Tepertőkrém, Barna kenyér			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Ropi, Körte			Puding (vaniliás,csokis) 0,15		
		Energia: 241,45 Kcal / 1 009,26 KJ			Energia: 310,19 Kcal / 1 296,59 KJ			Energia: 248,73 Kcal / 1 039,69 KJ			Energia: 148,48 Kcal / 620,65 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,80 g	4,04 g	1,84 g	7,52 g	17,12 g	6,14 g	6,62 g	9,41 g	2,67 g	2,54 g	0,55 g	0,00 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,06 g	7,49 g	0,10 g	30,36 g	0,00 g	0,90 g	33,54 g	0,00 g	1,05 g	33,00 g	0,00 g	0,91 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g		
1,3,(6),(7),(8)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,6,7,(12)			1,7				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Piskótaszület, Banán			Tepertőkrém, Barna kenyér			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Ropi, Körte			Puding (vaniliás,csokis) 0,15		
		Energia: 241,45 Kcal / 1 009,26 KJ			Energia: 334,67 Kcal / 1 398,92 KJ			Energia: 296,16 Kcal / 1 237,95 KJ			Energia: 148,48 Kcal / 620,65 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,80 g	4,04 g	1,84 g	8,37 g	17,20 g	6,14 g	8,62 g	11,32 g	3,37 g	2,54 g	0,55 g	0,00 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,06 g	7,49 g	0,10 g	35,42 g	0,00 g	1,02 g	38,92 g	0,00 g	1,40 g	33,00 g	0,00 g	0,91 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g		
1,3,(6),(7),(8)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,6,7,(12)			1,7				





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

