

Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Pannónia sajt, Magvas kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Pritamin paprika			Karamell 7-10, Sajtos rúd			Zöldtea 7-10, Vajkrém kg, natur, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 423,88 Kcal / 1 771,82 Kj			Energia: 318,41 Kcal / 1 330,95 Kj			Energia: 337,74 Kcal / 1 411,75 Kj			Energia: 361,71 Kcal / 1 511,95 Kj			Energia: 148,24 Kcal / 619,64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,07 g	17,98 g	8,96 g	21,30 g	11,14 g	3,76 g	11,74 g	15,48 g	4,81 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	2,35 g	8,25 g	3,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,89 g	10,99 g	2,19 g	45,80 g	0,00 g	2,00 g	37,43 g	8,99 g	2,11 g	38,98 g	8,99 g	0,71 g	15,90 g	9,04 g	0,11 g	
	1	1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7					
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Magvas kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Pritamin paprika			Karamell 11-14, Sajtos rúd			Zöldtea 11-14, Vajkrém kg, natur, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 498,84 Kcal / 2 085,15 Kj			Energia: 342,89 Kcal / 1 433,28 Kj			Energia: 392,62 Kcal / 1 641,15 Kj			Energia: 365,72 Kcal / 1 528,71 Kj			Energia: 155,20 Kcal / 648,74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
26,19 g		21,46 g	10,75 g	24,37 g	11,36 g	3,81 g	14,30 g	17,55 g	5,54 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	2,48 g	8,27 g	3,91 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,58 g	12,39 g	2,58 g	51,56 g	0,00 g	2,35 g	43,87 g	9,99 g	2,56 g	39,98 g	9,99 g	0,71 g	17,46 g	10,05 g	0,12 g		
1	1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7						
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Burgonyaleves magyaros 7-10, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Alma			Sült krinolin 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Rozskenyér, Körte			Almaleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10			Vajgaluska leves 7-10, Reszelt sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Zöldbableves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Banán		
		Energia: 555,01 Kcal / 2 319,94 Kj			Energia: 787,45 Kcal / 3 291,54 Kj			Energia: 769,43 Kcal / 3 216,22 Kj			Energia: 582,73 Kcal / 2 435,81 Kj			Energia: 796,15 Kcal / 3 327,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,44 g	18,40 g	4,26 g	34,43 g	26,61 g	6,93 g	36,49 g	22,57 g	6,28 g	27,24 g	20,46 g	4,80 g	30,54 g	30,26 g	9,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,72 g	0,01 g	4,32 g	100,78 g	0,01 g	4,03 g	106,10 g	24,99 g	2,43 g	70,82 g	0,01 g	4,50 g	98,61 g	0,21 g	4,03 g		





Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>		1,7,9,(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,(7),(12)			1,7,(3),(6),(12)		
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Burgonyaleves magyaros 11-14, Rakott sav. k. gerslis 11-14, Alma			Sült krinolin 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Rozskenyér, Körte			Almaleves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14			Vajgaluska leves 11-14, Reszelt sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Zöldbableves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Banán		
		Energia: 630,97 Kcal / 2 637,45 KJ			Energia: 890,00 Kcal / 3 720,20 KJ			Energia: 882,61 Kcal / 3 689,31 KJ			Energia: 624,31 Kcal / 2 609,62 KJ			Energia: 942,57 Kcal / 3 939,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,83 g	20,52 g	4,83 g	39,02 g	28,79 g	7,66 g	41,52 g	25,49 g	7,22 g	29,71 g	21,96 g	5,17 g	37,20 g	35,98 g	12,62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,49 g	0,01 g	4,67 g	116,65 g	0,01 g	4,38 g	123,04 g	29,98 g	2,67 g	75,23 g	0,01 g	5,01 g	115,36 g	0,21 g	4,63 g		
		1,7,9,(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,(7),(12)			1,7,(3),(6),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Párizsi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Ivójoghurt, Nápolyi szelet			Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Kifli, Gyümölcs joghurt db		
		Energia: 171,63 Kcal / 717,41 KJ			Energia: 184,00 Kcal / 769,12 KJ			Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ			Energia: 331,15 Kcal / 1 384,21 KJ			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,03 g	14,43 g	4,68 g	5,21 g	6,77 g	2,56 g	5,32 g	2,97 g	0,73 g	18,25 g	13,32 g	2,89 g	6,32 g	0,28 g	0,18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
4,15 g	0,05 g	1,13 g	24,82 g	16,00 g	0,18 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	34,37 g	0,00 g	1,76 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g		
		1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(6),(8)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7		
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Párizsi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Ivójoghurt, Nápolyi szelet			Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Kifli, Gyümölcs joghurt db		
Energia: 195,77 Kcal / 818,32 KJ			Energia: 184,00 Kcal / 769,12 KJ			Energia: 179,98 Kcal / 752,32 KJ			Energia: 379,76 Kcal / 1 587,40 KJ			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
7,35 g		16,27 g	5,38 g	5,21 g	6,77 g	2,56 g	5,35 g	2,97 g	0,73 g	21,95 g	14,60 g	3,14 g	6,32 g	0,28 g	0,18 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
4,70 g	0,06 g	1,37 g	24,82 g	16,00 g	0,18 g	31,98 g	0,00 g	0,90 g	39,89 g	0,00 g	2,06 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g		
		1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(6),(8)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7		





Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

