

Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Trappista sajt, Kukoricás kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Kakaós pászsem			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Retek kg		
		Energia: 334,60 Kcal / 1 398,63 KJ			Energia: 317,90 Kcal / 1 328,82 KJ			Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 KJ			Energia: 305,80 Kcal / 1 278,24 KJ			Energia: 361,27 Kcal / 1 510,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,14 g	15,50 g	4,82 g	16,00 g	11,74 g	7,29 g	11,25 g	6,25 g	3,08 g	13,33 g	6,70 g	1,88 g	17,72 g	13,27 g	2,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,54 g	8,99 g	1,88 g	36,02 g	8,99 g	1,97 g	47,60 g	15,00 g	0,82 g	47,68 g	4,80 g	1,47 g	42,28 g	8,99 g	1,74 g	
	1,7,(6)			1,7,(6)			7			1,6,7,8			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Trappista sajt, Kukoricás kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Kakaós pászsem			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Retek kg		
		Energia: 415,61 Kcal / 1 737,25 KJ			Energia: 449,14 Kcal / 1 877,41 KJ			Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 KJ			Energia: 385,21 Kcal / 1 610,18 KJ			Energia: 414,02 Kcal / 1 730,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14,60 g		17,74 g	5,56 g	23,50 g	17,56 g	10,93 g	11,25 g	6,25 g	3,08 g	14,96 g	9,90 g	1,97 g	21,42 g	14,55 g	3,12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,92 g	9,99 g	2,47 g	47,83 g	9,99 g	2,86 g	47,60 g	15,00 g	0,82 g	58,61 g	9,60 g	1,67 g	48,83 g	9,99 g	2,04 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			7			1,6,7,8			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj isk, Zöldborsófőzelék 7-10, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10, Csirkepaprikás, tejfölös 7-10, Párolt bulgur 7-10, Banán			Meggyleves 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma			Lencseleves kolbásszal 7-10, Mákos guba 7-10, Alma		
		Energia: 694,12 Kcal / 2 901,42 KJ			Energia: 739,52 Kcal / 3 091,19 KJ			Energia: 704,71 Kcal / 2 945,69 KJ			Energia: 727,55 Kcal / 3 041,16 KJ			Energia: 816,39 Kcal / 3 412,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,35 g	17,42 g	3,45 g	37,93 g	22,25 g	4,00 g	33,30 g	19,66 g	4,02 g	27,24 g	15,19 g	3,53 g	31,56 g	34,19 g	9,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,86 g	0,00 g	5,27 g	94,46 g	5,99 g	5,38 g	101,43 g	0,04 g	3,06 g	117,96 g	22,98 g	2,60 g	88,34 g	24,98 g	3,39 g		
1,3,7,9,10			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,7,10,(6),(12)				





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nyírségi gombóclevés 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj, Zöldborsófőzelék 11-14, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 11-14, Csirkepaprikás,tejfölös 11-14, Párolt bulgur 11-14, Banán			Meggyleves 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma			Lencseleves kolbásszal 11-14, Mákos guba 11-14, Alma		
		Energia: 759,42 Kcal / 3 174,38 KJ			Energia: 775,03 Kcal / 3 239,63 KJ			Energia: 836,66 Kcal / 3 497,24 KJ			Energia: 838,57 Kcal / 3 505,22 KJ			Energia: 934,94 Kcal / 3 908,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,51 g	19,01 g	3,69 g	39,88 g	22,50 g	4,01 g	42,09 g	21,65 g	4,48 g	31,75 g	17,38 g	4,13 g	36,80 g	38,29 g	10,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,33 g	0,00 g	5,49 g	100,49 g	5,99 g	5,80 g	121,45 g	0,04 g	3,69 g	135,80 g	24,98 g	2,94 g	102,48 g	27,97 g	3,73 g		
1,3,7,9,10			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,7,10,(6),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Limonádé 7-10, Sonkakrém házi 7-10, Korpás kenyér, Lilahagyma			Tej (friss)1,5%, Keksz, detki mese			Csipketea 7-10, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 7-10, Túrókrém sós isk, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 298,51 Kcal / 1 247,77 KJ			Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ			Energia: 256,57 Kcal / 1 072,46 KJ			Energia: 291,37 Kcal / 1 217,93 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,14 g	8,94 g	3,33 g	5,98 g	10,01 g	3,03 g	5,63 g	7,53 g	1,96 g	13,53 g	6,24 g	3,20 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,12 g	11,39 g	1,11 g	28,42 g	9,22 g	0,24 g	40,50 g	8,99 g	0,82 g	44,13 g	8,99 g	1,71 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(6)			1,(6)			1,7,(6)							
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Limonádé 11-14, Sonkakrém házi 11-14, Korpás kenyér, Lilahagyma			Tej (friss)1,5%, Keksz, detki mese			Csipketea 11-14, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 11-14, Túrókrém sós, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 367,45 Kcal / 1 535,94 KJ			Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ			Energia: 285,84 Kcal / 1 194,81 KJ			Energia: 321,80 Kcal / 1 345,12 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,13 g	12,89 g	4,41 g	5,98 g	10,01 g	3,03 g	6,48 g	7,61 g	1,97 g	14,34 g	6,33 g	3,21 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,28 g	12,39 g	1,34 g	28,42 g	9,22 g	0,24 g	46,62 g	9,99 g	0,94 g	50,55 g	9,99 g	1,83 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(6)			1,(6)			1,7,(6)							





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

