

Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10, Kalács fonott 500g			Citromos tea 7-10, Pannónia sajt, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek kg			Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 322,39 Kcal / 1 347,59 Kj			Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 Kj			Energia: 382,91 Kcal / 1 600,56 Kj			Energia: 205,36 Kcal / 858,40 Kj			Energia: 280,68 Kcal / 1 173,24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,22 g	12,72 g	3,89 g	12,64 g	15,61 g	4,99 g	14,33 g	9,85 g	4,55 g	11,50 g	11,74 g	7,20 g	5,86 g	8,64 g	3,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,62 g	8,99 g	1,38 g	41,68 g	8,99 g	2,32 g	58,76 g	13,19 g	0,90 g	13,07 g	10,64 g	0,90 g	43,76 g	8,99 g	0,71 g	
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1			1,7,(6)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 11-14, Kalács fonott 500g			Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek kg			Gyümölcstea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Rozskenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 379,00 Kcal / 1 584,22 Kj			Energia: 417,57 Kcal / 1 745,44 Kj			Energia: 453,06 Kcal / 1 893,79 Kj			Energia: 287,88 Kcal / 1 203,34 Kj			Energia: 310,93 Kcal / 1 299,69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
11,62 g		14,99 g	4,72 g	15,18 g	17,70 g	5,75 g	17,31 g	11,76 g	5,45 g	16,99 g	17,58 g	10,79 g	6,67 g	8,73 g	3,96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,07 g	9,99 g	1,75 g	48,00 g	9,99 g	2,77 g	68,96 g	14,89 g	1,07 g	14,96 g	12,45 g	1,31 g	50,15 g	9,99 g	0,83 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1			1,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsoles 7-10, Rakott karfiol 7-10, Körte			Főtt virsli 7-10, Sós kamártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Paradicsomleves 7-10, Szezámós halszelet 7-10, Rizi-bizi 7-10, Alma			Zabgaluska leves 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10, Pírtott burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Cék lasaláta, csemege szeletelt, Banán		
		Energia: 713,02 Kcal / 2 980,42 Kj			Energia: 726,63 Kcal / 3 037,31 Kj			Energia: 575,63 Kcal / 2 406,13 Kj			Energia: 666,16 Kcal / 2 784,55 Kj			Energia: 767,89 Kcal / 3 209,78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,98 g	19,18 g	5,22 g	23,70 g	31,31 g	7,77 g	29,21 g	13,06 g	1,81 g	28,40 g	28,96 g	4,97 g	34,01 g	20,46 g	5,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,26 g	24,98 g	1,83 g	84,32 g	28,47 g	2,55 g	83,81 g	15,11 g	3,30 g	71,12 g	0,00 g	5,74 g	110,24 g	8,13 g	4,58 g		





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,7			1,3,7			1,3,4,9,11			1,3,9,(12)			1,3,6,7,(12)		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsleves 11-14, Rakott karfiol 11-14, Körte			Főtt virsli 11-14, Sós kamártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Paradicsomleves 11-14, Szezámós halszelet 11-14, Rizi-bizi 11-14, Alma			Zabgaluska leves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14, Pírtott burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Cék-lasaláta, csemege szeletelt, Banán		
		Energia: 757,47 Kcal / 3 166,22 KJ			Energia: 822,98 Kcal / 3 440,06 KJ			Energia: 667,39 Kcal / 2 789,69 KJ			Energia: 779,39 Kcal / 3 257,85 KJ			Energia: 874,60 Kcal / 3 655,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		32,16 g	14,99 g	5,32 g	27,39 g	36,53 g	9,48 g	33,18 g	14,15 g	1,95 g	32,48 g	33,89 g	5,75 g	38,64 g	22,91 g	5,89 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
123,60 g	24,98 g	2,16 g	92,62 g	31,47 g	3,19 g	100,08 g	18,12 g	4,02 g	83,92 g	0,00 g	6,87 g	126,54 g	8,16 g	6,05 g		
	1,7			1,3,7			1,3,4,9,11			1,3,9,(12)			1,3,6,7,(12)			
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sertésmájkrém db, Félbarna kenyér			Narancs, Ropi			Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			Bombi, Banán			Túró Rudi, Alma		
		Energia: 243,45 Kcal / 1 017,62 KJ			Energia: 118,69 Kcal / 496,12 KJ			Energia: 321,83 Kcal / 1 345,25 KJ			Energia: 296,96 Kcal / 1 241,29 KJ			Energia: 163,75 Kcal / 684,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		10,30 g	7,53 g	2,54 g	2,66 g	0,34 g	0,00 g	14,42 g	9,29 g	2,39 g	4,26 g	3,72 g	3,15 g	3,46 g	6,60 g	3,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,33 g	0,00 g	1,81 g	25,20 g	0,00 g	0,91 g	43,92 g	8,99 g	2,15 g	59,64 g	13,50 g	0,07 g	21,38 g	11,92 g	0,03 g		
	1,(6),(7),(10)			1,6,7,(12)			1,(6),(7)						7,(1)			
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sertésmájkrém db, Félbarna kenyér			Narancs, Ropi			Citromos tea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			Bombi, Banán			Túró Rudi, Alma			
	Energia: 269,31 Kcal / 1 125,72 KJ			Energia: 131,11 Kcal / 548,04 KJ			Energia: 363,56 Kcal / 1 519,68 KJ			Energia: 328,45 Kcal / 1 372,92 KJ			Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	11,28 g	7,63 g	2,57 g	2,84 g	0,40 g	0,00 g	17,20 g	9,74 g	2,50 g	4,65 g	3,75 g	3,15 g	3,58 g	6,72 g	3,25 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

	38,56 g	0,00 g	2,01 g	27,75 g	0,00 g	0,91 g	50,37 g	9,99 g	2,55 g	66,90 g	13,50 g	0,08 g	23,48 g	11,92 g	0,04 g
	1,(6),(7),(10)			1,6,7,(12)			1,(6),(7)			7,(1)					

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

