

Heti étlap 2024.01.01. - 2024.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér	Tejeskávé 7-10, Kalács fonott 500g
		Energia: 371,74 Kcal / 1 553,87 KJ	Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ	Energia: 357,21 Kcal / 1 493,14 KJ	Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,23 g 19,67 g 6,61 g	11,80 g 4,00 g 1,83 g	12,76 g 15,98 g 4,93 g	13,89 g 9,31 g 4,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	37,95 g 8,99 g 2,57 g	50,60 g 12,45 g 0,66 g	39,33 g 8,99 g 2,29 g	61,70 g 16,19 g 0,90 g	
	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg	Tej (friss)1,5%, Gabonapehely	Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér	Tejeskávé 11-14, Kalács fonott 500g
		Energia: 409,54 Kcal / 1 711,88 KJ	Energia: 348,12 Kcal / 1 455,14 KJ	Energia: 386,03 Kcal / 1 613,61 KJ	Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
11,60 g 22,75 g 7,76 g		14,50 g 4,95 g 2,27 g	14,32 g 17,97 g 5,66 g	16,78 g 11,11 g 5,07 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39,04 g 9,99 g 2,99 g	61,25 g 14,94 g 0,79 g	40,45 g 9,99 g 2,54 g	68,94 g 14,89 g 1,07 g		
1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csirkeragu leves 7-10, Ízes bukta 7-10, Narancs	Zöldborsóleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Burgonyapüré 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán	Levesgyöngy, Fokhagymakrémleves 7-10, Lecsós pulyka 7-10, Tarhonya köret 7-10, Alma	Karalábéleves 7-10, Rántott hal 7-10, Párolt barna rizs 7-10, Tartármártás 7-10
		Energia: 688,93 Kcal / 2 879,73 KJ	Energia: 636,04 Kcal / 2 658,65 KJ	Energia: 710,22 Kcal / 2 968,72 KJ	Energia: 680,95 Kcal / 2 846,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,80 g 15,81 g 3,58 g	24,08 g 15,29 g 3,15 g	35,34 g 26,29 g 5,32 g	34,18 g 17,93 g 3,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105,25 g 26,60 g 1,90 g	98,40 g 8,12 g 4,80 g	89,49 g 0,02 g 4,83 g	94,43 g 0,36 g 4,61 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,7,9,(6),(10),(11)	1,3,6,7,(12)	1,3,4,7,10,(12)		



Heti étlap 2024.01.01. - 2024.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Csirkeragu leves 11-14, Ízes bukta 11-14, Narancs	Zöldborsóleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Burgonyapüré 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán	Levesgyöngy, Fokhagymakrémleves 11-14, Lecsós pulyka 11-14, Tarhonya köret 11-14, Alma	Karalábéleves 11-14, Rántott hal 11-14, Párolt barna rizs 11-14, Tartármártás 11-14
		Energia: 800,03 Kcal / 3 344,13 KJ	Energia: 753,78 Kcal / 3 150,80 KJ	Energia: 812,47 Kcal / 3 396,12 KJ	Energia: 771,42 Kcal / 3 224,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,54 g 16,45 g 3,76 g	27,30 g 16,50 g 3,48 g	40,09 g 29,85 g 6,26 g	37,76 g 20,64 g 3,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
125,46 g 29,20 g 2,43 g	121,42 g 8,12 g 5,21 g	103,04 g 0,02 g 5,76 g	107,21 g 0,40 g 5,31 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,7,9,(6),(10),(11)	1,3,6,7,(12)	1,3,4,7,10,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Ropi, Alma	Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Sertésmájkrém db, Kifli, Pritamin paprika	Kefír poharas, Körte
		Energia: 110,74 Kcal / 462,89 KJ	Energia: 219,10 Kcal / 915,84 KJ	Energia: 166,59 Kcal / 696,35 KJ	Energia: 129,70 Kcal / 542,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,42 g 0,58 g 0,00 g	5,61 g 7,53 g 1,96 g	6,78 g 7,19 g 2,41 g	7,28 g 0,56 g 0,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	23,40 g 0,00 g 0,91 g	31,24 g 0,00 g 0,82 g	14,55 g 0,00 g 0,82 g	23,60 g 0,00 g 0,61 g	
	1,6,7,(12)	1,(6)	1,(6),(7),(10)	7	
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Ropi, Alma	Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Sertésmájkrém db, Kifli, Pritamin paprika	Körte 11-14, Kefír poharas
		Energia: 121,17 Kcal / 506,49 KJ	Energia: 244,06 Kcal / 1 020,17 KJ	Energia: 166,59 Kcal / 696,35 KJ	Energia: 161,50 Kcal / 675,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
2,54 g 0,70 g 0,00 g		6,47 g 7,61 g 1,97 g	6,78 g 7,19 g 2,41 g	7,52 g 0,74 g 0,11 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
25,50 g 0,00 g 0,92 g	36,30 g 0,00 g 0,94 g	14,55 g 0,00 g 0,82 g	30,80 g 0,00 g 0,61 g		
1,6,7,(12)	1,(6)	1,(6),(7),(10)	7		





Heti étlap 2024.01.01. - 2024.01.05.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

