

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tej UHT 1,5% 1l-es, Gabonapehely	Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Korpás kenyér, Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd	Csipketea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10										
		Energia: 400,40 Kcal / 1 673,67 KJ	Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ	Energia: 273,70 Kcal / 1 144,07 KJ	Energia: 211,32 Kcal / 883,32 KJ	Energia: 414,49 Kcal / 1 732,57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,47 g	20,46 g	6,60 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	6,10 g	8,58 g	3,94 g	9,41 g	10,23 g	5,16 g	13,95 g	5,12 g	2,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,32 g	8,99 g	2,97 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	41,95 g	8,99 g	0,71 g	20,30 g	0,00 g	0,49 g	77,61 g	26,97 g	0,34 g	
	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,3,7	1,7											
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldtea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tej UHT 1,5% 1l-es, Gabonapehely	Gyümölcstea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Korpás kenyér, Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%, Sajtos rúd	Csipketea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14										
		Energia: 438,02 Kcal / 1 830,92 KJ	Energia: 323,86 Kcal / 1 353,73 KJ	Energia: 302,79 Kcal / 1 265,66 KJ	Energia: 211,32 Kcal / 883,32 KJ	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
13,84 g		23,54 g	7,75 g	12,80 g	4,20 g	1,87 g	6,95 g	8,66 g	3,95 g	9,41 g	10,23 g	5,16 g	13,95 g	5,12 g	2,55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,38 g	9,99 g	3,39 g	58,60 g	14,94 g	0,74 g	48,04 g	9,99 g	0,83 g	20,30 g	0,00 g	0,49 g	78,67 g	27,97 g	0,34 g		
1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,3,7	1,7												
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sertésraguleves 7-10, Túrós batyu 7-10, Alma	Zabgaluska leves 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10, Körte	Meggyleves 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Kukoricás rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10	Karalábéleves 7-10, Gombás sertésszel 7-10, Tészta köret 7-10, Narancs										
		Energia: 609,25 Kcal / 2 546,67 KJ	Energia: 639,42 Kcal / 2 672,78 KJ	Energia: 762,49 Kcal / 3 187,21 KJ	Energia: 831,56 Kcal / 3 475,92 KJ	Energia: 662,35 Kcal / 2 768,62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32,74 g	19,67 g	5,79 g	35,85 g	14,25 g	1,82 g	38,83 g	16,27 g	3,87 g	25,93 g	38,94 g	10,92 g	34,61 g	23,18 g	5,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,26 g	12,24 g	2,14 g	95,01 g	0,01 g	2,60 g	113,17 g	22,98 g	4,22 g	92,45 g	5,29 g	3,71 g	80,86 g	0,00 g	4,45 g		
1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,(12)	1,3,7	1,3,7												
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sertésraguleves 11-14, Túrós batyu 11-14, Alma			Zabgaluska leves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14, Párolt bulgur 11-14, Körte			Meggyleves 11-14, Rántott csirkemell 11-14 süttö, Kukoricás rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14			Karalábéleves 11-14, Gombás sertésszel 11-14, Tészta köret 11-14, Narancs		
		Energia: 696,75 Kcal / 2 912,42 KJ			Energia: 735,74 Kcal / 3 075,39 KJ			Energia: 881,96 Kcal / 3 686,59 KJ			Energia: 966,59 Kcal / 4 040,35 KJ			Energia: 749,82 Kcal / 3 134,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,98 g	21,67 g	6,39 g	40,47 g	16,72 g	2,14 g	43,67 g	19,03 g	4,57 g	30,64 g	44,22 g	12,38 g	39,43 g	25,51 g	5,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,14 g	14,24 g	2,42 g	109,33 g	0,01 g	3,23 g	131,63 g	24,98 g	4,57 g	109,34 g	6,19 g	4,46 g	93,28 g	0,00 g	5,35 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,(12)			1,3,7			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sonkakrém házi 7-10, Rozskenyér, Retek kg			Túrókrém, meggyes 7-10, Kukoricás kenyér			Gyümölcs joghurt db, Kifli			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Keksz, detki mese, Banán		
		Energia: 251,76 Kcal / 1 052,36 KJ			Energia: 226,63 Kcal / 947,31 KJ			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 KJ			Energia: 221,07 Kcal / 924,07 KJ			Energia: 218,01 Kcal / 911,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,42 g	8,96 g	2,45 g	10,84 g	2,95 g	1,44 g	6,32 g	0,28 g	0,18 g	5,60 g	7,60 g	1,96 g	2,85 g	4,38 g	1,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,31 g	0,00 g	1,02 g	38,12 g	5,00 g	1,21 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g	31,59 g	0,00 g	0,80 g	40,60 g	4,61 g	0,13 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7			1,(6)			1,(3),(5),(6),(7)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sonkakrém házi 11-14, Rozskenyér, Retek kg			Túrókrém, meggyes 11-14, Kukoricás kenyér			Gyümölcs joghurt db, Kifli			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Keksz, detki mese, Banán		
		Energia: 317,48 Kcal / 1 327,07 KJ			Energia: 267,33 Kcal / 1 117,44 KJ			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 KJ			Energia: 246,02 Kcal / 1 028,36 KJ			Energia: 341,55 Kcal / 1 427,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,37 g	12,91 g	3,53 g	13,44 g	3,75 g	1,85 g	6,32 g	0,28 g	0,18 g	6,45 g	7,68 g	1,97 g	4,53 g	8,66 g	2,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,71 g	0,00 g	1,25 g	43,72 g	5,00 g	1,42 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g	36,65 g	0,00 g	0,92 g	59,42 g	9,22 g	0,19 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7			1,(6)			1,(3),(5),(6),(7)				





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

