

Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Briós			Tejeskávé 7-10, Kalács fonott 500g			Csipketea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 265,07 Kcal / 1 107,99 Kj			Energia: 431,36 Kcal / 1 803,08 Kj			Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 Kj			Energia: 315,61 Kcal / 1 319,25 Kj			Energia: 316,49 Kcal / 1 322,93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,29 g	8,21 g	2,29 g	13,48 g	10,49 g	4,51 g	13,89 g	9,31 g	4,23 g	9,69 g	14,78 g	4,80 g	6,70 g	13,02 g	4,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44,33 g	8,99 g	2,24 g	70,24 g	15,47 g	1,02 g	61,70 g	16,19 g	0,90 g	35,53 g	8,99 g	2,01 g	41,39 g	8,99 g	0,85 g	
	1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Briós			Tejeskávé 11-14, Kalács fonott 500g			Csipketea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Tepertőkrém, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 295,76 Kcal / 1 236,28 Kj			Energia: 431,36 Kcal / 1 803,08 Kj			Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 Kj			Energia: 392,97 Kcal / 1 642,61 Kj			Energia: 387,57 Kcal / 1 620,04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
18,49 g		8,45 g	2,37 g	13,48 g	10,49 g	4,51 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	12,84 g	16,80 g	5,55 g	8,11 g	17,27 g	6,21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,32 g	9,99 g	2,67 g	70,24 g	15,47 g	1,02 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g	47,07 g	9,99 g	2,64 g	47,78 g	9,99 g	1,02 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldségleves 7-10, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Banán			Zabbelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér			Levesgyöngy, Sütőtök krémleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt b.repa kukorica 7-10			Lebbencsleves 7-10, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Tökfőzelék 7-10, Körte			Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10, Alma		
		Energia: 830,86 Kcal / 3 472,99 Kj			Energia: 709,24 Kcal / 2 964,62 Kj			Energia: 640,67 Kcal / 2 678,00 Kj			Energia: 778,81 Kcal / 3 255,43 Kj			Energia: 744,78 Kcal / 3 113,18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31,38 g	28,32 g	10,23 g	24,39 g	23,95 g	6,39 g	19,21 g	17,86 g	4,05 g	25,22 g	40,07 g	10,65 g	35,16 g	30,02 g	8,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,73 g	0,01 g	2,98 g	97,13 g	17,98 g	1,90 g	99,97 g	0,12 g	4,07 g	77,82 g	0,02 g	5,08 g	82,57 g	0,01 g	3,60 g		





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,7,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,6,7,(10),(11)			1,3,7			1,3,7		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldségleves 11-14, Hortobágyi rakott tészta 11-14, Banán			Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér			Levesgyöngy, Sütőtök krémleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14			Lebbencsleves 11-14, Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Tökfőzelék 11-14, Körte			Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14, Alma		
		Energia: 881,93 Kcal / 3 686,47 KJ			Energia: 938,53 Kcal / 3 923,06 KJ			Energia: 715,44 Kcal / 2 990,54 KJ			Energia: 919,63 Kcal / 3 844,05 KJ			Energia: 797,34 Kcal / 3 332,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,79 g	29,00 g	10,60 g	31,75 g	26,93 g	7,32 g	21,55 g	19,12 g	4,40 g	29,82 g	45,59 g	12,10 g	38,54 g	31,94 g	8,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
119,37 g	0,01 g	3,38 g	139,34 g	19,98 g	2,87 g	113,39 g	0,12 g	4,31 g	95,66 g	0,02 g	5,80 g	87,83 g	0,01 g	4,23 g		
	1,3,7,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,6,7,(10),(11)			1,3,7			1,3,7			
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli korpás			Kefír poharas, Banán			Snidlinges túrókrém 7-10, Korpás kenyér			Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli		
		Energia: 162,79 Kcal / 680,46 KJ			Energia: 150,09 Kcal / 627,38 KJ			Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ			Energia: 199,98 Kcal / 835,92 KJ			Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,61 g	5,62 g	3,03 g	7,84 g	0,28 g	0,11 g	9,97 g	3,76 g	1,87 g	4,57 g	7,50 g	1,95 g	6,67 g	5,79 g	3,17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19,82 g	0,00 g	0,74 g	28,56 g	0,00 g	0,64 g	31,90 g	0,00 g	0,71 g	27,69 g	0,00 g	0,70 g	35,96 g	19,48 g	0,32 g		
	1			7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli korpás			Kefír poharas, Banán			Snidlinges túrókrém 11-14, Korpás kenyér			Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Kifli		
Energia: 162,79 Kcal / 680,46 KJ			Energia: 171,08 Kcal / 715,11 KJ			Energia: 236,84 Kcal / 989,99 KJ			Energia: 226,09 Kcal / 945,06 KJ			Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
7,61 g		5,62 g	3,03 g	8,10 g	0,30 g	0,11 g	11,23 g	4,31 g	2,14 g	5,38 g	7,59 g	1,96 g	6,67 g	5,79 g	3,17 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19,82 g	0,00 g	0,74 g	33,40 g	0,00 g	0,66 g	37,17 g	0,00 g	0,83 g	33,05 g	0,00 g	0,82 g	35,96 g	19,48 g	0,32 g		
	1			7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

