



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Tej (friss)1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Citromos tea 7-10, Pannónia sajt, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Gyümölcstea 7-10, Melegszendvics 7-10		
		Energia: 367,80 Kcal / 1 537,40 KJ			Energia: 348,50 Kcal / 1 456,73 KJ			Energia: 352,28 Kcal / 1 472,53 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 278,74 Kcal / 1 165,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,25 g	16,08 g	4,95 g	12,74 g	10,60 g	3,71 g	17,72 g	12,71 g	7,29 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	10,73 g	7,51 g	3,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,27 g	8,99 g	2,30 g	50,12 g	8,10 g	1,57 g	40,50 g	10,59 g	2,01 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	41,69 g	9,34 g	1,82 g	
	1,(6),(7)			1,7			1			1,7			1,7,(3),(6),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Tej (friss)1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Gyümölcstea 11-14, Melegszendvics 11-14		
		Energia: 422,80 Kcal / 1 767,30 KJ			Energia: 374,36 Kcal / 1 564,82 KJ			Energia: 420,65 Kcal / 1 758,32 KJ			Energia: 323,86 Kcal / 1 353,73 KJ			Energia: 320,83 Kcal / 1 341,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15,89 g		18,24 g	5,70 g	13,72 g	10,70 g	3,74 g	21,48 g	15,79 g	9,10 g	12,80 g	4,20 g	1,87 g	12,29 g	8,60 g	4,21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,33 g	9,99 g	2,74 g	55,35 g	8,10 g	1,77 g	46,68 g	11,99 g	2,40 g	58,60 g	14,94 g	0,74 g	48,15 g	10,41 g	2,12 g		
1,(6),(7)			1,7			1			1,7			1,7,(3),(6),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Húsgombóclevés 7-10, Rizsfelfújt 7-10, Sárgabaracklekvár			Karatábélevés 7-10, Pirított csirkemáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Meggyes pite 1db 7-10			Levesgyöngy, Zellerkrémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Hagymás törtburgonya 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsólevés 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Banán		
		Energia: 639,54 Kcal / 2 673,28 KJ			Energia: 542,75 Kcal / 2 268,70 KJ			Energia: 659,02 Kcal / 2 754,70 KJ			Energia: 883,65 Kcal / 3 693,66 KJ			Energia: 845,75 Kcal / 3 535,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,95 g	20,28 g	7,00 g	28,54 g	15,60 g	2,71 g	22,25 g	34,57 g	10,30 g	36,22 g	42,51 g	7,91 g	34,61 g	29,63 g	9,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,22 g	26,21 g	2,66 g	70,40 g	0,00 g	6,52 g	62,99 g	9,00 g	3,52 g	86,56 g	0,10 g	6,82 g	108,29 g	0,21 g	3,74 g		
1,3,7,(12)			1,3,10			1,3,7			1,3,6,7,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Húsgombóclevés 11-14, Rizsfelfújt 11-14, Sárgabaracklekvár	Karalábélevés 11-14, Pírtott csirkemáj 11-14, Főtt burgonya 11-14 , Csemege uborka	Sült virsli 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Meggyes pite 1db 11-14	Levesgyöngy, Zellerkrémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Hagymás törtburgonya 11-14, Vegyes vágott savanyúság	Zöldborsólevés 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Banán										
		Energia: 778,46 Kcal / 3 253,96 KJ		Energia: 606,19 Kcal / 2 533,87 KJ		Energia: 728,13 Kcal / 3 043,58 KJ		Energia: 988,61 Kcal / 4 132,39 KJ		Energia: 1 003,81 Kcal / 4 195,93 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,86 g	25,67 g	8,98 g	31,62 g	17,97 g	3,08 g	25,63 g	39,17 g	11,89 g	40,27 g	47,77 g	8,89 g	41,96 g	35,41 g	12,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,72 g	31,40 g	3,27 g	77,68 g	0,00 g	7,35 g	66,27 g	9,00 g	4,32 g	96,60 g	0,12 g	7,39 g	127,10 g	0,21 g	4,37 g		
1,3,7,(12)		1,3,10		1,3,7		1,3,6,7,9,(12)		1,3,7,9,(6),(12)								
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg	Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika	Sárgarépás margarin 7- 10, Magvas kenyér	Ivójoghurt, Kifli	Gyümölcsipüré										
		Energia: 220,43 Kcal / 921,40 KJ		Energia: 313,34 Kcal / 1 309,76 KJ		Energia: 227,24 Kcal / 949,86 KJ		Energia: 152,48 Kcal / 637,37 KJ		Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,90 g	7,54 g	1,96 g	10,12 g	14,94 g	4,71 g	8,86 g	5,92 g	0,67 g	5,78 g	1,24 g	0,65 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,23 g	0,00 g	0,80 g	33,48 g	0,00 g	1,71 g	34,32 g	0,00 g	1,38 g	25,40 g	11,00 g	0,34 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7)		1,(6),(7),(10)		1,(7)		1,7										
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg	Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika	Sárgarépás margarin 11- 14, Magvas kenyér	Ivójoghurt, Kifli	Gyümölcsipüré										
		Energia: 246,54 Kcal / 1 030,54 KJ		Energia: 360,77 Kcal / 1 508,02 KJ		Energia: 260,99 Kcal / 1 090,94 KJ		Energia: 152,48 Kcal / 637,37 KJ		Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,71 g	7,63 g	1,97 g	12,12 g	16,85 g	5,41 g	10,33 g	6,49 g	0,67 g	5,78 g	1,24 g	0,65 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,59 g	0,00 g	0,92 g	38,86 g	0,00 g	2,06 g	39,96 g	0,00 g	1,58 g	25,40 g	11,00 g	0,34 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7)		1,(6),(7),(10)		1,(7)		1,7										





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

