



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Karamell 7-10, Sajtkrém, szezámos 7-10, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Tej (friss)1,5%, Mogorókrém kg, Burgonyás kenyér			Forró csoki 7-10, Liga margarin tejmentes, Kifli korpás			Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10			Citromos tea 7-10, Trappista sajt, Teljeskiórlésű kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 401,44 Kcal / 1 678,02 KJ			Energia: 335,57 Kcal / 1 402,68 KJ			Energia: 341,59 Kcal / 1 427,85 KJ			Energia: 414,13 Kcal / 1 731,06 KJ			Energia: 246,20 Kcal / 1 029,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,82 g	14,02 g	6,29 g	14,27 g	8,67 g	1,85 g	15,72 g	16,05 g	6,79 g	13,94 g	5,12 g	2,55 g	15,11 g	14,20 g	8,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52,81 g	9,26 g	1,22 g	48,94 g	7,20 g	1,46 g	32,69 g	0,00 g	0,83 g	77,55 g	26,97 g	0,34 g	14,09 g	9,04 g	1,33 g	
	1,7,11,(6)			1,6,7,8			1,7			1,7			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Karamell 11-14, Sajtkrém, szezámos 11-14, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Tej (friss)1,5%, Mogorókrém kg, Burgonyás kenyér			Forró csoki 11-14, Liga margarin tejmentes, Kifli korpás			Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14			Citromos tea 11-14, Trappista sajt, Teljeskiórlésű kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 430,40 Kcal / 1 799,07 KJ			Energia: 388,71 Kcal / 1 624,81 KJ			Energia: 341,59 Kcal / 1 427,85 KJ			Energia: 418,27 Kcal / 1 748,37 KJ			Energia: 290,52 Kcal / 1 214,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15,67 g		14,10 g	6,30 g	15,67 g	10,39 g	1,90 g	15,72 g	16,05 g	6,79 g	13,94 g	5,12 g	2,55 g	18,01 g	17,03 g	10,76 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,87 g	10,26 g	1,34 g	56,76 g	9,60 g	1,65 g	32,69 g	0,00 g	0,83 g	78,58 g	27,97 g	0,34 g	15,84 g	10,05 g	1,59 g		
1,7,11,(6)			1,6,7,8			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Paradicsomleves 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10, Alma			Paprikás burgonya 7-10, Rozskenyér, Izes piskótatekercs 7-10, Csemege uborka			Zöldségleves 7-10, Csikós tokány 7-10, Párolt rizs 7-10, Körte			Karfiolleves 7-10, Rántott hal 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Tartármártás 7-10			Tojás leves 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Vadas 7-10, Tészta köret 7-10		
		Energia: 655,93 Kcal / 2 741,79 KJ			Energia: 815,94 Kcal / 3 410,63 KJ			Energia: 647,43 Kcal / 2 706,26 KJ			Energia: 613,89 Kcal / 2 566,06 KJ			Energia: 787,32 Kcal / 3 291,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,43 g	28,62 g	8,16 g	24,41 g	23,43 g	6,79 g	25,56 g	21,15 g	5,49 g	34,34 g	17,99 g	3,14 g	52,44 g	34,22 g	8,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,92 g	14,99 g	1,79 g	124,26 g	34,28 g	5,96 g	87,75 g	0,01 g	3,87 g	76,69 g	0,37 g	3,34 g	66,51 g	0,02 g	4,27 g		
1,3,7,9			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Paradicsomleves 11-14, Rakott kelkáposzta 11-14, Alma			Paprikás burgonya 11-14, Rozskenyér, ízes piskótatekercs 11-14, Csemege uborka			Zöldségleves 11-14, Csikós tokány 11-14, Párolt rizs 11-14, Körte			Karfiolleves 11-14, Rántott hal 11-14, Burgonya, petrezselymes 11-14, Tartármártás 11-14			Tojás leves 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Vadas 11-14, Tészta köret 11-14		
		Energia: 765,22 Kcal / 3 198,62 KJ			Energia: 932,56 Kcal / 3 898,10 KJ			Energia: 745,30 Kcal / 3 115,35 KJ			Energia: 669,78 Kcal / 2 799,68 KJ			Energia: 895,23 Kcal / 3 742,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,20 g	32,32 g	9,40 g	27,83 g	26,58 g	7,69 g	29,35 g	23,91 g	6,28 g	37,64 g	19,33 g	3,41 g	58,85 g	39,16 g	10,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,93 g	17,98 g	2,09 g	142,41 g	37,00 g	6,94 g	102,04 g	0,01 g	4,53 g	84,14 g	0,41 g	3,63 g	75,78 g	0,02 g	4,81 g		
1,3,7,9			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,10,(12)			1,3,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Körözött, házi 7-10, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Kefir poharas, Kifli			Joghurtos rizsszelet, Banán			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Krémturnó vaníliás, Banán		
		Energia: 213,79 Kcal / 893,64 KJ			Energia: 136,59 Kcal / 570,95 KJ			Energia: 268,96 Kcal / 1 124,25 KJ			Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ			Energia: 269,50 Kcal / 1 126,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,42 g	3,27 g	1,57 g	8,68 g	0,34 g	0,16 g	3,46 g	6,02 g	0,04 g	9,74 g	13,45 g	4,16 g	8,66 g	2,62 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,40 g	0,00 g	1,36 g	20,60 g	0,00 g	0,81 g	49,34 g	0,00 g	0,07 g	32,54 g	0,00 g	1,46 g	52,04 g	19,00 g	0,22 g		
1,7			1,7			1,(6),(7)			7							
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Körözött,házi 11-14, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Kefir poharas, Kifli			Joghurtos rizsszelet, Banán			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Krémturnó vaníliás, Banán		
		Energia: 255,65 Kcal / 1 068,62 KJ			Energia: 136,59 Kcal / 570,95 KJ			Energia: 300,45 Kcal / 1 255,88 KJ			Energia: 337,76 Kcal / 1 411,84 KJ			Energia: 300,99 Kcal / 1 258,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,06 g	4,18 g	2,04 g	8,68 g	0,34 g	0,16 g	3,85 g	6,05 g	0,04 g	11,62 g	14,99 g	4,72 g	9,05 g	2,65 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,13 g	0,00 g	1,57 g	20,60 g	0,00 g	0,81 g	56,60 g	0,00 g	0,08 g	37,84 g	0,00 g	1,75 g	59,30 g	19,00 g	0,23 g		
1,7			1,7			1,(6),(7)			7							





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

