

Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcs tea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 7-10, Melegszendvics 7-10			Tejeskávés 7-10, Kalács fonott 500g		
		Energia: 299,74 Kcal / 1 252,91 KJ			Energia: 366,03 Kcal / 1 530,01 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 388,02 Kcal / 1 621,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,61 g	10,34 g	2,92 g	12,22 g	15,72 g	4,86 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g	13,89 g	9,31 g	4,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,05 g	8,99 g	1,15 g	42,65 g	8,99 g	2,07 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	61,70 g	16,19 g	0,90 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcs tea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Melegszendvics 11-14, Csipketea 11-14			Tejeskávés 11-14, Kalács fonott 500g		
		Energia: 371,76 Kcal / 1 553,96 KJ			Energia: 420,68 Kcal / 1 758,44 KJ			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ			Energia: 445,01 Kcal / 1 860,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17,49 g		11,23 g	3,19 g	14,60 g	17,79 g	5,58 g	12,30 g	8,60 g	4,21 g	16,78 g	11,11 g	5,07 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,84 g	9,99 g	1,50 g	49,07 g	9,99 g	2,46 g	48,24 g	10,41 g	2,12 g	68,94 g	14,89 g	1,07 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nyírségi gombóc leves 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Alma			Zöldbableves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Cékla saláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma			Daragaluska leves 7-10, Lecsós pulyka 7-10, Tarhonya köret 7-10, Mandarin		
		Energia: 752,71 Kcal / 3 146,33 KJ			Energia: 610,12 Kcal / 2 550,30 KJ			Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 KJ			Energia: 616,92 Kcal / 2 578,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,79 g	15,55 g	3,16 g	31,46 g	20,20 g	4,23 g	37,63 g	21,71 g	4,38 g	33,85 g	18,59 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125,24 g	15,58 g	2,72 g	73,52 g	8,00 g	5,30 g	89,44 g	0,02 g	3,66 g	84,81 g	0,04 g	4,32 g		
1,3,7,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nyírségi gombóclevés 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14, Alma	Zöldbableves 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonya, petrezselymes 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldséglevés 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma	Daragaluska leves 11-14, Lecsós pulyka 11-14, Tarhonya köret 11-14, Mandarin
		Energia: 831,38 Kcal / 3 475,17 KJ	Energia: 660,95 Kcal / 2 762,77 KJ	Energia: 793,75 Kcal / 3 317,88 KJ	Energia: 714,82 Kcal / 2 987,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,18 g 16,14 g 3,26 g	34,45 g 22,02 g 4,65 g	42,82 g 23,89 g 4,87 g	38,87 g 20,29 g 2,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
139,94 g 17,44 g 2,80 g	78,98 g 8,00 g 6,14 g	103,16 g 0,02 g 4,22 g	101,13 g 0,04 g 5,12 g		
1,3,7,9,(12)	1,(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,9	1,3,9,(6),(7),(12)		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tonhalkrém 7-10, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Banán, Ropi	Krémtúró vaníliás, Narancs	Pannónia sajt, Rozskenyér, Pritamin paprika
		Energia: 247,45 Kcal / 1 034,34 KJ	Energia: 194,95 Kcal / 814,89 KJ	Energia: 193,24 Kcal / 807,74 KJ	Energia: 289,16 Kcal / 1 208,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,11 g 9,98 g 2,64 g	3,50 g 0,22 g 0,00 g	7,82 g 2,74 g 1,50 g	15,25 g 12,21 g 7,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	27,38 g 0,00 g 1,41 g	44,04 g 0,00 g 0,97 g	33,20 g 19,00 g 0,16 g	28,60 g 1,60 g 1,38 g	
	1,4,(6),(7)	1,6,7,(12)	7	1,(6),(7)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tonhalkrém 11-14, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Banán, Ropi	Krémtúró vaníliás, Narancs	Pannónia sajt, Rozskenyér, Pritamin paprika
		Energia: 343,00 Kcal / 1 433,74 KJ	Energia: 226,44 Kcal / 946,52 KJ	Energia: 205,66 Kcal / 859,66 KJ	Energia: 379,07 Kcal / 1 584,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
14,50 g 14,27 g 3,80 g		3,89 g 0,25 g 0,00 g	8,00 g 2,80 g 1,50 g	19,55 g 15,30 g 9,03 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
37,86 g 0,00 g 1,94 g	51,30 g 0,00 g 0,98 g	35,75 g 19,00 g 0,16 g	39,47 g 2,00 g 1,82 g		
1,4,(6),(7)	1,6,7,(12)	7	1,(6),(7)		





Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

