

Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Búrkifli, dejós			Tej (friss)1,5%, Méz, Teljeskiórlésű kenyér			Gyümölcstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 7-10, Pizzás csiga		
		Energia: 363,09 Kcal / 1 517,72 KJ			Energia: 475,06 Kcal / 1 985,75 KJ			Energia: 179,41 Kcal / 749,93 KJ			Energia: 338,10 Kcal / 1 413,26 KJ			Energia: 257,46 Kcal / 1 076,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,26 g	16,03 g	4,93 g	16,60 g	17,00 g	6,93 g	7,63 g	3,10 g	1,66 g	10,54 g	13,50 g	4,28 g	4,69 g	11,55 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,18 g	8,99 g	2,31 g	63,60 g	15,00 g	1,87 g	29,98 g	16,25 g	0,37 g	42,42 g	8,99 g	1,98 g	31,76 g	8,99 g	1,13 g	
	1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Búrkifli, dejós			Tej (friss)1,5%, Méz, Teljeskiórlésű kenyér			Gyümölcstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 11-14, Pizzás csiga		
		Energia: 418,27 Kcal / 1 748,37 KJ			Energia: 475,06 Kcal / 1 985,75 KJ			Energia: 182,23 Kcal / 761,72 KJ			Energia: 386,96 Kcal / 1 617,49 KJ			Energia: 481,78 Kcal / 2 013,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15,90 g		18,19 g	5,68 g	16,60 g	17,00 g	6,93 g	7,76 g	3,12 g	1,67 g	12,55 g	15,06 g	4,86 g	9,38 g	23,10 g	6,79 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,27 g	9,99 g	2,75 g	63,60 g	15,00 g	1,87 g	30,51 g	16,26 g	0,38 g	48,92 g	9,99 g	2,35 g	55,32 g	9,99 g	2,27 g		
1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Kovászos uborka, Körte			Sertéssült 7-10, Paradicsomos káposzta 7-10, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10, Csirkepaprikás, tejfölös 7-10, Párolt rizs 7-10, Narancs			Köményleves 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10, Főtt burgonya 7-10, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcspüré			Sült virsli 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Rozskenyér, Körte		
		Energia: 653,06 Kcal / 2 729,79 KJ			Energia: 640,19 Kcal / 2 675,99 KJ			Energia: 657,54 Kcal / 2 748,52 KJ			Energia: 616,65 Kcal / 2 577,60 KJ			Energia: 748,89 Kcal / 3 130,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,19 g	13,48 g	2,51 g	32,75 g	18,39 g	3,97 g	30,20 g	20,45 g	3,94 g	27,11 g	21,79 g	3,98 g	32,85 g	25,50 g	6,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

	106,37 g	1,85 g	6,10 g	83,57 g	17,98 g	3,75 g	86,27 g	0,02 g	3,11 g	76,06 g	0,01 g	4,55 g	95,40 g	0,01 g	3,83 g
	1,3,6,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,7,(3),(6),(12)			1,(12)			1,(6),(7)		
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Kovászos uborka, Körte			Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 11-14, Csirkepaprikás,tejfölös 11-14, Párolt rizs 11-14, Banán			Köményleves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14, Főtt burgonya 11-14 , Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcspüré			Sült virsli 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Rozskenyér, Körte		
	Energia: 765,40 Kcal / 3 199,37 KJ			Energia: 747,20 Kcal / 3 123,30 KJ			Energia: 835,66 Kcal / 3 493,06 KJ			Energia: 677,39 Kcal / 2 831,49 KJ			Energia: 880,71 Kcal / 3 681,37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28,94 g	16,68 g	3,06 g	37,17 g	20,51 g	4,40 g	38,76 g	22,00 g	4,36 g	30,06 g	24,53 g	4,47 g	38,75 g	30,32 g	8,35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,36 g	2,23 g	6,50 g	100,60 g	19,98 g	4,58 g	119,07 g	0,02 g	3,69 g	81,98 g	0,01 g	5,36 g	111,29 g	0,01 g	4,45 g	
	1,3,6,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,7,(3),(6),(12)			1,(12)			1,(6),(7)		
(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sonkakrém házi 7-10, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet, Mandarin			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Madár tej dobozos 0,2l, Kifli			Tejszelet		
	Energia: 252,40 Kcal / 1 055,03 KJ			Energia: 172,16 Kcal / 719,63 KJ			Energia: 361,97 Kcal / 1 513,03 KJ			Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,12 g	9,02 g	2,45 g	2,34 g	3,86 g	1,50 g	10,84 g	19,98 g	6,54 g	8,88 g	1,14 g	0,59 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,67 g	0,00 g	1,02 g	26,26 g	5,00 g	0,10 g	33,52 g	0,00 g	2,48 g	34,20 g	12,20 g	0,44 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g	
	1,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7			1,3,7		
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sonkakrém házi 11-14, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet, Mandarin			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Madár tej dobozos 0,2l, Kifli			Tejszelet		
	Energia: 316,96 Kcal / 1 324,89 KJ			Energia: 186,23 Kcal / 778,44 KJ			Energia: 421,56 Kcal / 1 762,12 KJ			Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,11 g	12,96 g	3,53 g	2,55 g	3,95 g	1,50 g	13,02 g	23,15 g	7,70 g	8,88 g	1,14 g	0,59 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,77 g	0,00 g	1,25 g	29,20 g	5,00 g	0,10 g	38,91 g	0,00 g	3,02 g	34,20 g	12,20 g	0,44 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g	
	1,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7			1,3,7		

Uzsonna





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

