

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Kenőmájas, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Kakaó 7-10, Kalács fonott 500g			Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 296,91 Kcal / 1 241,08 Kj			Energia: 382,91 Kcal / 1 600,56 Kj			Energia: 296,70 Kcal / 1 240,21 Kj			Energia: 453,62 Kcal / 1 896,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,25 g	8,91 g	3,80 g	14,33 g	9,85 g	4,55 g	9,08 g	10,12 g	2,70 g	14,62 g	24,57 g	8,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,56 g	8,99 g	2,04 g	58,76 g	13,19 g	0,90 g	41,94 g	8,99 g	1,37 g	42,36 g	8,99 g	2,85 g	
	1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,3			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldtea 11-14, Kenőmájas, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Kakaó 11-14, Kalács fonott 500g			Gyümölcstea 11-14, Főtt tojás 11-14, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 390,42 Kcal / 1 631,96 Kj			Energia: 453,06 Kcal / 1 893,79 Kj			Energia: 359,73 Kcal / 1 503,67 Kj			Energia: 528,30 Kcal / 2 208,29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15,43 g		14,53 g	6,33 g	17,31 g	11,76 g	5,45 g	12,76 g	12,62 g	3,35 g	17,45 g	28,84 g	9,91 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,00 g	9,99 g	2,79 g	68,96 g	14,89 g	1,07 g	48,32 g	9,99 g	1,64 g	48,42 g	9,99 g	3,42 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,3			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott karfiol 7-10, Narancs			Sült virsli 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Zellerkrémleves 7-10, Bácskai rizses hús 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zabgaluska leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Rozskenyér, Alma		
		Energia: 787,69 Kcal / 3 292,54 Kj			Energia: 673,06 Kcal / 2 813,39 Kj			Energia: 679,40 Kcal / 2 839,89 Kj			Energia: 747,40 Kcal / 3 124,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,15 g	23,93 g	4,80 g	22,89 g	35,11 g	9,26 g	27,64 g	24,75 g	5,41 g	41,10 g	19,17 g	2,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,28 g	0,05 g	4,55 g	64,97 g	16,49 g	3,48 g	84,77 g	8,09 g	5,51 g	99,97 g	0,01 g	4,80 g		
1,7,9			1,3,7			1,3,6,7,9,(12)			1,3,9,(6),(7)				





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Burgonyaleves zöldséges , Rakott karfiol 11-14, Narancs			Zabgaluska leves 11-14, Sült virsli 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Zellerkrémleves 11-14, Bácskai rizses hús 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zabgaluska leves 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Rozskenyér, Alma		
		Energia: 805,56 Kcal / 3 367,24 KJ			Energia: 872,58 Kcal / 3 647,38 KJ			Energia: 792,60 Kcal / 3 313,07 KJ			Energia: 843,05 Kcal / 3 523,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,83 g	19,08 g	4,59 g	29,95 g	45,90 g	11,71 g	31,63 g	29,75 g	6,33 g	47,68 g	21,76 g	3,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118,95 g	0,05 g	4,87 g	82,98 g	17,49 g	5,01 g	97,56 g	8,11 g	5,70 g	111,13 g	0,01 g	5,50 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(12)			1,3,9,(6),(7)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sárgarépás margarin 7-10, Rozskenyér			Kocka sajt, natúr, Kifli			Joghurt poharas 200ml, Banán			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 186,16 Kcal / 778,15 KJ			Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ			Energia: 255,38 Kcal / 1 067,49 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,08 g	3,03 g	0,73 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g	8,36 g	7,32 g	3,91 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,63 g	0,00 g	0,89 g	11,80 g	0,00 g	0,51 g	38,24 g	0,00 g	0,67 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6),(7)			1			7							
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sárgarépás margarin 11-14, Rozskenyér			Kocka sajt, natúr, Kifli			Banán, Joghurt poharas 200ml			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 186,96 Kcal / 781,49 KJ			Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ			Energia: 286,87 Kcal / 1 199,12 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,11 g	3,03 g	0,73 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g	8,75 g	7,35 g	3,91 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,79 g	0,00 g	0,90 g	11,80 g	0,00 g	0,51 g	45,50 g	0,00 g	0,68 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6),(7)			1			7							





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

