

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Citromos tea 7-10, Trappista sajt, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 266,48 Kcal / 1 113,89 Kj			Energia: 359,35 Kcal / 1 502,08 Kj			Energia: 392,53 Kcal / 1 640,78 Kj			Energia: 349,99 Kcal / 1 462,96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,87 g	8,70 g	2,23 g	13,98 g	9,80 g	1,94 g	16,51 g	18,84 g	9,21 g	11,77 g	15,35 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,00 g	8,99 g	2,21 g	53,38 g	9,60 g	1,47 g	38,09 g	8,99 g	2,08 g	39,96 g	8,99 g	2,22 g	
	1,(6),(7)			1,6,7,8			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldtea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Citromos tea 11-14, Trappista sajt, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 296,98 Kcal / 1 241,38 Kj			Energia: 385,21 Kcal / 1 610,18 Kj			Energia: 412,39 Kcal / 1 723,79 Kj			Energia: 401,81 Kcal / 1 679,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
19,17 g		9,01 g	2,30 g	14,96 g	9,90 g	1,97 g	15,70 g	16,23 g	7,49 g	14,04 g	17,34 g	5,48 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,70 g	9,99 g	2,63 g	58,61 g	9,60 g	1,67 g	49,45 g	9,99 g	2,24 g	45,98 g	9,99 g	2,64 g		
1,(6),(7)			1,6,7,8			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sertésraguleves 7-10, Szilvás gombóc 7-10, Alma			Paradicsomleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt zöldböjt 7-10			Köményleves 7-10, Párolt sertésszelet 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér			Levesgyöngy, Brokkolikrémléves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Párolt barna rizs 7-10, Tartármártás 7-10		
		Energia: 700,26 Kcal / 2 927,09 Kj			Energia: 598,44 Kcal / 2 501,48 Kj			Energia: 690,23 Kcal / 2 885,16 Kj			Energia: 723,83 Kcal / 3 025,61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,24 g	16,17 g	2,68 g	19,52 g	13,50 g	1,78 g	37,26 g	25,96 g	5,33 g	27,23 g	33,91 g	6,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,92 g	12,00 g	2,36 g	98,99 g	15,11 g	3,67 g	75,09 g	0,02 g	5,50 g	76,57 g	1,03 g	3,89 g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd		1,3,9	1,3,9,(6),(7),(10),(11)	1,7,(6)	1,3,4,6,7,10,(12)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sertésraguleves 11-14, Szilvás gombóc 11-14, Alma	Paradicsomleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt zöldköret 11-14	Köményleves 11-14, Párolt sertésszelet 11-14, Finomfőzelék 11-14, Rozskenyér	Levesgyöngy, BrokkolikréMLEves 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Párolt barna rizs 11-14, Tartármártás 11-14
		Energia: 794,18 Kcal / 3 319,67 KJ	Energia: 669,90 Kcal / 2 800,18 KJ	Energia: 761,46 Kcal / 3 182,90 KJ	Energia: 949,09 Kcal / 3 967,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,05 g 18,17 g 3,08 g	21,91 g 13,84 g 1,85 g	41,38 g 27,87 g 5,72 g	30,93 g 51,99 g 9,15 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
123,52 g 14,00 g 2,89 g	113,60 g 18,10 g 3,75 g	84,22 g 0,02 g 6,51 g	88,24 g 2,16 g 5,73 g		
	1,3,9	1,3,9,(6),(7),(10),(11)	1,7,(6)	1,3,4,6,7,10,(12)	
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Natúr joghurt db, Banán	Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika	Bombi, Alma	Ivójoghurt, Nutribella kókuszos keksz db
		Energia: 228,23 Kcal / 954,00 KJ	Energia: 265,28 Kcal / 1 108,87 KJ	Energia: 212,75 Kcal / 889,30 KJ	Energia: 177,00 Kcal / 739,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,44 g 2,75 g 1,58 g	12,40 g 8,72 g 2,33 g	3,18 g 4,08 g 3,15 g	5,14 g 5,96 g 3,02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39,60 g 0,00 g 0,32 g	33,27 g 0,00 g 1,65 g	39,00 g 13,50 g 0,01 g	24,90 g 15,02 g 0,15 g		
	7	1,(6),(7)		1,7,(5),(6),(8),(11)	
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Natúr joghurt db, Banán	Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika	Alma, Bombi	Ivójoghurt, Nutribella kókuszos keksz db	
	Energia: 259,72 Kcal / 1 085,63 KJ	Energia: 301,28 Kcal / 1 259,35 KJ	Energia: 223,18 Kcal / 932,89 KJ	Energia: 177,00 Kcal / 739,86 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	9,83 g 2,78 g 1,58 g	14,95 g 9,08 g 2,43 g	3,30 g 4,20 g 3,15 g	5,14 g 5,96 g 3,02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
46,86 g 0,00 g 0,34 g	38,75 g 0,00 g 1,98 g	41,10 g 13,50 g 0,02 g	24,90 g 15,02 g 0,15 g		
	7	1,(6),(7)		1,7,(5),(6),(8),(11)	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

