

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10			Zöldtea 7-10, Turista felvágott, Teljeskiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Paradicsom kg			Kakaó 7-10, Kalács fonott 500g			Gyümölcstea 7-10, Sajtkrém, szezámós 7-10, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 308,23 Kcal / 1 288,40 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 304,33 Kcal / 1 272,10 KJ			Energia: 382,91 Kcal / 1 600,56 KJ			Energia: 308,76 Kcal / 1 290,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,19 g	8,84 g	2,45 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g	8,27 g	23,60 g	8,24 g	14,33 g	9,85 g	4,55 g	9,41 g	11,51 g	4,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,56 g	8,99 g	2,15 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	14,51 g	9,04 g	1,76 g	58,76 g	13,19 g	0,90 g	40,71 g	9,26 g	1,45 g	
	1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,11			
	(00483) Gyermekek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14			Zöldtea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Paradicsom kg, Teljeskiőrlésű kenyér			Kakaó 11-14, Kalács fonott 500g			Gyümölcstea 11-14, Sajtkrém, szezámós 11-14, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 349,46 Kcal / 1 460,74 KJ			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ			Energia: 355,29 Kcal / 1 485,11 KJ			Energia: 453,06 Kcal / 1 893,79 KJ			Energia: 339,26 Kcal / 1 418,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
15,87 g		9,22 g	2,57 g	12,30 g	8,60 g	4,21 g	10,15 g	27,72 g	9,83 g	17,31 g	11,76 g	5,45 g	10,49 g	11,68 g	4,72 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,27 g	9,99 g	2,56 g	48,24 g	10,41 g	2,12 g	16,10 g	10,05 g	2,15 g	68,96 g	14,89 g	1,07 g	46,71 g	10,26 g	1,64 g		
1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,11				
Ebéd	(00482) Gyermekek Alsós (7-10 év)	Húsgombóclevés 7-10, Rizsfelfújt 7-10, Alma			Lebbencslevés 7-10, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Körte			Zöldséglevés 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Párolt rizs 7-10, Banán			Levesgyöngy, Gombakrémlevés 7-10, Reszelt sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10, Csemege uborka			Karatlébélés 7-10, Vadas 7-10, Tészta köret 7-10, Körte		
		Energia: 655,03 Kcal / 2 738,03 KJ			Energia: 768,20 Kcal / 3 211,08 KJ			Energia: 670,60 Kcal / 2 803,11 KJ			Energia: 572,91 Kcal / 2 394,76 KJ			Energia: 756,27 Kcal / 3 161,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,39 g	20,76 g	7,00 g	29,29 g	27,34 g	5,97 g	31,17 g	15,80 g	2,55 g	29,31 g	21,41 g	4,98 g	35,74 g	26,73 g	5,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,17 g	20,78 g	2,67 g	99,53 g	6,00 g	4,55 g	99,65 g	0,02 g	3,92 g	70,04 g	0,01 g	6,31 g	92,07 g	0,01 g	4,66 g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>		1,3,7			1,3,7			1,3,9			1,3,6,7,10,(9),(12)			1,3,7,10,(12)		
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Húsgombóclevés 11-14, Rizsfelfújít 11-14, Alma			Lebbencsleves 11-14, Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Körte			Zöldséglevés 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Párolt rizs 11-14, Banán			Levesgyöngy, Gombakrémléves 11-14, Reszelt sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Csemege uborka			Karalábélevés 11-14, Vadas 11-14, Tészta köret 11-14, Körte		
		Energia: 804,38 Kcal / 3 362,31 KJ			Energia: 871,55 Kcal / 3 643,08 KJ			Energia: 776,33 Kcal / 3 245,06 KJ			Energia: 635,98 Kcal / 2 658,40 KJ			Energia: 879,20 Kcal / 3 675,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,42 g	26,27 g	8,98 g	33,94 g	30,95 g	6,87 g	37,02 g	16,99 g	2,84 g	32,83 g	24,14 g	5,59 g	40,29 g	31,70 g	7,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
109,77 g	25,97 g	3,29 g	112,32 g	6,00 g	5,11 g	117,28 g	0,02 g	4,60 g	76,94 g	0,01 g	6,89 g	106,83 g	0,01 g	5,39 g		
	1,3,7			1,3,7			1,3,9			1,3,6,7,10,(9),(12)			1,3,10,(12)			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Kefír poharas, Nutribella kókuszos keksz db			Ropi, Narancs			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Túró Rudi, Mandarin		
		Energia: 161,11 Kcal / 673,44 KJ			Energia: 118,69 Kcal / 496,12 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			Energia: 316,33 Kcal / 1 322,26 KJ			Energia: 178,26 Kcal / 745,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,04 g	5,06 g	2,53 g	2,66 g	0,34 g	0,00 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g	10,10 g	15,14 g	4,78 g	3,82 g	6,48 g	3,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20,10 g	4,02 g	0,62 g	25,20 g	0,00 g	0,91 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g	33,79 g	0,00 g	1,57 g	24,74 g	11,92 g	0,02 g		
	1,7,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,(12)			1,7			1,7,(6)			7,(1)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Kefír poharas, Nutribella kókuszos keksz db			Ropi, Narancs			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Túró Rudi, Mandarin		
Energia: 161,11 Kcal / 673,44 KJ			Energia: 131,11 Kcal / 548,04 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			Energia: 366,41 Kcal / 1 531,59 KJ			Energia: 192,33 Kcal / 803,94 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8,04 g		5,06 g	2,53 g	2,84 g	0,40 g	0,00 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g	12,21 g	17,13 g	5,49 g	4,03 g	6,57 g	3,25 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20,10 g	4,02 g	0,62 g	27,75 g	0,00 g	0,91 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g	39,54 g	0,00 g	1,89 g	27,68 g	11,92 g	0,02 g		
	1,7,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,(12)			1,7			1,7,(6)			7,(1)			





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmes@kornye.hu](mailto:elelmes@kornye.hu)

