

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------|----------------------------------|---|----------|------------|--|---------|------------|--|----------------|------------|--|-----------|------------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Pritamin paprika | | | Tejeskávé 7-10, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó) | | | Csipketea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Barna kenyér, Zöldpaprika | | | Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér | | | Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg | | |
| | | Energia: 273,09 Kcal / 1 141,52 KJ | | | Energia: 232,47 Kcal / 971,72 KJ | | | Energia: 268,12 Kcal / 1 120,74 KJ | | | Energia: 307,05 Kcal / 1 283,47 KJ | | | Energia: 359,67 Kcal / 1 503,42 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 16,58 g | 10,53 g | 2,11 g | 8,09 g | 10,15 g | 3,56 g | 6,09 g | 8,60 g | 3,87 g | 12,88 g | 3,48 g | 1,63 g | 11,87 g | 15,54 g | 4,89 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 40,59 g | 8,99 g | 2,01 g | 26,86 g | 12,04 g | 0,49 g | 41,22 g | 8,99 g | 0,70 g | 55,60 g | 10,86 g | 1,49 g | 41,89 g | 8,99 g | 1,81 g | |
| | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,7,(12) | | | 1,(6),(7) | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Zöldtea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Pritamin paprika | | | Tejeskávé 11-14, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó) | | | Csipketea 11-14, Vajkrém kg, magyaros, Barna kenyér, Zöldpaprika | | | Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér | | | Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg | | |
| | | Energia: 343,14 Kcal / 1 434,33 KJ | | | Energia: 251,97 Kcal / 1 053,23 KJ | | | Energia: 296,92 Kcal / 1 241,13 KJ | | | Energia: 333,30 Kcal / 1 393,19 KJ | | | Energia: 510,91 Kcal / 2 135,60 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 21,68 g | | 11,82 g | 2,16 g | 9,93 g | 10,92 g | 3,98 g | 6,94 g | 8,68 g | 3,87 g | 13,88 g | 3,56 g | 1,63 g | 15,23 g | 28,16 g | 9,86 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 53,27 g | 9,99 g | 2,63 g | 28,14 g | 10,05 g | 0,57 g | 47,34 g | 9,99 g | 0,82 g | 60,95 g | 10,86 g | 1,69 g | 47,92 g | 9,99 g | 2,86 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,7,(12) | | | 1,(6),(7) | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Reszelt tésztaleves 7-10, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Alma | | | Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Banán | | | Karfiolleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt bulgur 7-10, Körte | | | Zellerkrémleves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Hagymás törtburgonya 7-10, Vegyes vágott savanyúság | | | Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10, Banán | | |
| | | Energia: 773,63 Kcal / 3 233,77 KJ | | | Energia: 812,47 Kcal / 3 396,12 KJ | | | Energia: 733,80 Kcal / 3 067,28 KJ | | | Energia: 828,62 Kcal / 3 463,63 KJ | | | Energia: 828,99 Kcal / 3 465,18 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 30,09 g | 32,23 g | 10,60 g | 24,78 g | 23,85 g | 6,37 g | 40,95 g | 25,02 g | 4,78 g | 35,38 g | 38,70 g | 7,45 g | 36,24 g | 29,66 g | 8,45 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 88,06 g | 0,00 g | 2,79 g | 122,37 g | 17,98 g | 1,80 g | 91,74 g | 0,02 g | 2,78 g | 82,28 g | 0,10 g | 6,72 g | 103,21 g | 0,01 g | 3,66 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,3,9 | | | 1 | | | 1,3,6,7,9,(12) | | | 1,3,7 | | | | |





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|---|---|---|---|---|--|
| Ebéd | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Reszelt tésztaleves 11-14, Hortobágyi rakott tészta 11-14, Alma | Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Banán | Karfiolleves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt bulgur 11-14, Körte | Zellerkrémleves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Hagymás törtburgonya 11-14, Vegyes vágott savanyúság | Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14, Banán |
| | | Energia: 809,78 Kcal / 3 384,88 KJ | Energia: 913,20 Kcal / 3 817,18 KJ | Energia: 828,15 Kcal / 3 461,67 KJ | Energia: 933,58 Kcal / 3 902,36 KJ | Energia: 902,61 Kcal / 3 772,91 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 31,16 g 33,91 g 11,07 g | 28,03 g 26,45 g 7,25 g | 46,50 g 27,26 g 5,28 g | 39,43 g 43,96 g 8,43 g | 39,89 g 31,49 g 8,85 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 92,10 g 0,00 g 3,17 g | 138,12 g 19,98 g 2,13 g | 105,64 g 0,02 g 3,32 g | 92,32 g 0,12 g 7,29 g | 113,63 g 0,01 g 4,29 g | | |
| 1,3,7 | 1,3,9 | 1 | 1,3,6,7,9,(12) | 1,3,7 | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Tonhalkrém 7-10, Rozskenyér, Póréhagyma kg | Rozskorong étcsokival, Mandarin | Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg | Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér | Gyümölcskompót, poharas |
| | | Energia: 256,78 Kcal / 1 073,34 KJ | Energia: 141,89 Kcal / 593,10 KJ | Energia: 311,50 Kcal / 1 302,07 KJ | Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ | Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,88 g 9,96 g 2,54 g | 1,90 g 3,10 g 1,20 g | 8,89 g 18,23 g 5,96 g | 5,32 g 2,97 g 0,73 g | 0,00 g 0,30 g 0,01 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 29,98 g 0,00 g 1,00 g | 21,40 g 4,00 g 0,08 g | 26,98 g 0,00 g 2,15 g | 31,82 g 0,00 g 0,89 g | 19,00 g 18,00 g 0,36 g | |
| | 1,4,(6),(7) | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | 1,(6),(7) | 1,(6),(7) | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Tonhalkrém 11-14, Rozskenyér, Póréhagyma kg | Rozskorong étcsokival, Mandarin | Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg | Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér | Gyümölcskompót, poharas |
| | | Energia: 351,82 Kcal / 1 470,61 KJ | Energia: 165,33 Kcal / 691,08 KJ | Energia: 413,94 Kcal / 1 730,27 KJ | Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ | Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 13,93 g 14,23 g 3,66 g | | 2,25 g 3,25 g 1,20 g | 12,56 g 23,03 g 7,70 g | 6,20 g 3,05 g 0,74 g | 0,00 g 0,30 g 0,01 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 40,72 g 0,00 g 1,37 g | 26,30 g 4,00 g 0,08 g | 37,74 g 0,00 g 3,02 g | 37,04 g 0,00 g 1,02 g | 19,00 g 18,00 g 0,36 g | | |
| 1,4,(6),(7) | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | 1,(6),(7) | 1,(6),(7) | | | |





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

