

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

| | | hétfő | | | kedd | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------|---|---|---------|------------|--|-----------------|------------|---|-----------------|------------|--|---------|-----------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó) | | | Forró csoki 7-10, Kalács fonott 500g | | | Tej (friss)1,5%, Gabonapehely | | | Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg | | |
| | | Energia: 337,91 Kcal / 1 412,46 Kj | | | Energia: 376,83 Kcal / 1 575,15 Kj | | | Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 Kj | | | Energia: 302,10 Kcal / 1 262,78 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 11,15 g | 13,92 g | 4,22 g | 17,33 g | 13,69 g | 7,00 g | 11,80 g | 4,00 g | 1,83 g | 12,48 g | 8,65 g | 2,35 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 40,80 g | 8,99 g | 1,97 g | 45,66 g | 3,50 g | 0,81 g | 50,60 g | 12,45 g | 0,66 g | 42,65 g | 8,99 g | 1,67 g | |
| | 1,(6),(7) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Zöldtea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó) | | | Forró csoki 11-14, Kalács fonott 500g | | | Tej (friss)1,5%, Gabonapehely | | | Citromos tea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg | | |
| | | Energia: 386,76 Kcal / 1 616,66 Kj | | | Energia: 457,46 Kcal / 1 912,18 Kj | | | Energia: 323,86 Kcal / 1 353,73 Kj | | | Energia: 342,42 Kcal / 1 431,32 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 13,26 g | | 15,55 g | 4,79 g | 19,68 g | 15,79 g | 7,86 g | 12,80 g | 4,20 g | 1,87 g | 15,03 g | 9,01 g | 2,45 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 47,04 g | 9,99 g | 2,33 g | 58,63 g | 4,90 g | 1,02 g | 58,60 g | 14,94 g | 0,74 g | 49,19 g | 9,99 g | 2,00 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka, Körte | | | Lebbencsleves 7-10, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Tököfőzelék 7-10 | | | Gyümölcsleves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Rizi-bizi 7-10, Tartármártás 7-10 | | | Lencseleves kolbásszal 7-10, Mákos guba 7-10, Alma | | |
| | | Energia: 666,03 Kcal / 2 784,01 Kj | | | Energia: 736,41 Kcal / 3 078,19 Kj | | | Energia: 660,41 Kcal / 2 760,51 Kj | | | Energia: 816,39 Kcal / 3 412,51 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 24,90 g | 13,54 g | 2,51 g | 24,90 g | 39,83 g | 10,65 g | 25,46 g | 23,04 g | 4,24 g | 31,56 g | 34,19 g | 9,75 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 109,72 g | 1,85 g | 5,52 g | 68,22 g | 0,02 g | 5,08 g | 86,49 g | 25,89 g | 1,70 g | 88,34 g | 24,98 g | 3,39 g | | |
| 1,3,6,9,10,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,4,7,10,(12) | | | 1,7,10,(6),(12) | | | | |





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

| | | hétfő | | | kedd | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|---------|----------|---|-----------------|----------|---|-----------------|----------|--|---------|----------|
| Ebéd | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka, Körte | | | Lebbencsleves 11-14, Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Tököfőzelék 11-14 | | | Gyümölcsleves 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Rizi-bizi 11-14, Tartármártás 11-14 | | | Lencseleves kolbásszal 11-14, Mákos guba 11-14, Alma | | |
| | | Energia: 767,77 Kcal / 3 209,28 KJ | | | Energia: 856,04 Kcal / 3 578,25 KJ | | | Energia: 768,47 Kcal / 3 212,20 KJ | | | Energia: 934,94 Kcal / 3 908,05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 28,57 g | 16,68 g | 3,06 g | 29,34 g | 45,23 g | 12,10 g | 29,07 g | 27,72 g | 5,16 g | 36,80 g | 38,29 g | 10,90 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 124,31 g | 2,23 g | 5,92 g | 81,26 g | 0,02 g | 5,79 g | 99,09 g | 25,99 g | 2,18 g | 102,48 g | 27,97 g | 3,73 g | | |
| 1,3,6,9,10,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,4,7,10,(12) | | | 1,7,10,(6),(12) | | | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Sonkakrém házi 7-10, Korpás kenyér, Zöldpaprika | | | Banán, Kefír poharas | | | Vajkrém kg, magyaros, Magvas kenyér, Paradicsom kg | | | Ívójoghurt, Keks, detki mese | | |
| | | Energia: 252,40 Kcal / 1 055,03 KJ | | | Energia: 192,07 Kcal / 802,85 KJ | | | Energia: 284,66 Kcal / 1 189,88 KJ | | | Energia: 118,82 Kcal / 496,67 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10,12 g | 9,02 g | 2,45 g | 8,36 g | 0,32 g | 0,11 g | 9,64 g | 11,53 g | 3,89 g | 4,42 g | 2,80 g | 1,04 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 31,67 g | 0,00 g | 1,02 g | 38,24 g | 0,00 g | 0,67 g | 35,25 g | 0,00 g | 1,20 g | 18,62 g | 12,84 g | 0,15 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 7 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(6) | | | | |
| (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Sonkakrém házi 11-14, Korpás kenyér, Zöldpaprika | | | Banán, Kefír poharas | | | Vajkrém kg, magyaros, Magvas kenyér, Paradicsom kg | | | Ívójoghurt, Keks, detki mese | | |
| | | Energia: 316,96 Kcal / 1 324,89 KJ | | | Energia: 223,56 Kcal / 934,48 KJ | | | Energia: 317,61 Kcal / 1 327,61 KJ | | | Energia: 266,10 Kcal / 1 112,30 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12,11 g | 12,96 g | 3,53 g | 8,75 g | 0,35 g | 0,11 g | 11,08 g | 12,10 g | 3,89 g | 6,48 g | 9,61 g | 2,82 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 36,77 g | 0,00 g | 1,25 g | 45,50 g | 0,00 g | 0,68 g | 40,73 g | 0,00 g | 1,39 g | 37,12 g | 20,22 g | 0,24 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 7 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(6) | | | | |





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

