

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|                |                                  | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek   |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|----------------|----------------------------------|---|--|--|---|--|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|--------|
| Tízórai        | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év)  | Citromos tea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)  | Csipketea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Paradicsom kg  | Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem                                     | Karamell 7-10, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika  | Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Zöldpaprika  |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|                |                                  | Energia: 350,35 Kcal / 1 464,46 Kj  | Energia: 372,36 Kcal / 1 556,46 Kj   | Energia: 439,53 Kcal / 1 837,24 Kj                                   | Energia: 361,25 Kcal / 1 510,03 Kj                                    | Energia: 404,26 Kcal / 1 689,81 Kj   |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                  | 11,78 g   | 15,35 g  | 4,77 g   | 18,21 g   | 13,37 g  | 2,89 g     | 12,30 g    | 8,00 g  | 3,71 g     | 12,16 g    | 10,66 g | 3,59 g     | 15,38 g    | 18,51 g | 4,81 g |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|                | 40,02 g                          | 8,99 g  | 2,22 g   | 44,31 g  | 8,99 g  | 1,75 g   | 79,30 g    | 30,00 g    | 1,23 g  | 52,99 g    | 8,99 g     | 1,07 g  | 43,53 g    | 8,99 g     | 2,29 g  |        |
|                | 1,(6),(7),(10)                   | 1,(6),(7)   | 7  | 1,7,(6)  | 1,(6),(7)   |  |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|                | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó) | Csipketea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Paradicsom kg | Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem                                     | Karamell 11-14, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika | Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Zöldpaprika |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|                |                                  | Energia: 402,35 Kcal / 1 681,82 Kj  | Energia: 425,29 Kcal / 1 777,71 Kj   | Energia: 488,06 Kcal / 2 040,09 Kj                                   | Energia: 391,37 Kcal / 1 635,93 Kj                                    | Energia: 465,85 Kcal / 1 947,25 Kj   |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
| 14,05 g        |                                  | 17,34 g   | 5,48 g   | 21,91 g  | 14,65 g   | 3,14 g   | 15,70 g    | 9,50 g     | 4,53 g  | 12,97 g    | 10,75 g    | 3,60 g  | 18,38 g    | 21,07 g    | 5,54 g  |        |
| Szénhidrát     |                                  | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      |        |
| 46,07 g        | 9,99 g                           | 2,64 g  | 50,89 g  | 9,99 g   | 2,05 g  | 84,60 g  | 30,00 g    | 1,37 g     | 59,35 g | 9,99 g     | 1,19 g     | 50,10 g | 9,99 g     | 2,73 g     |         |        |
| 1,(6),(7),(10) | 1,(6),(7)                        | 7   | 1,7,(6)  | 1,(6),(7)  |   |  |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
| Ebéd           | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év)  | Csirkeragu leves 7-10, Túrós batyu 7-10, Narancs                                      | Csirkepörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Meggyes pite 1db 7-10                 | Vajgaluska leves 7-10, Lecsós pulyka 7-10, Tarhonya köret 7-10, Alma | Zöldségleves 7-10, Temesvári sertés ragu isk, Párolt rizs 7-10, Körte | Csontleves tésztával 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Meggy mártás 7-10, Pírtott dara 7-10   |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|                |                                  | Energia: 558,13 Kcal / 2 332,98 Kj  | Energia: 758,95 Kcal / 3 172,41 Kj   | Energia: 665,42 Kcal / 2 781,46 Kj                                   | Energia: 756,22 Kcal / 3 161,00 Kj                                    | Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 Kj   |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                  | 33,44 g   | 15,59 g  | 4,42 g   | 34,05 g   | 28,47 g  | 6,64 g     | 35,09 g    | 23,73 g | 3,90 g     | 23,79 g    | 32,88 g | 9,27 g     | 30,97 g    | 14,22 g | 3,88 g |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 69,53 g        | 12,24 g                          | 2,36 g  | 89,43 g  | 9,00 g   | 3,22 g  | 84,44 g  | 0,02 g     | 4,18 g     | 90,13 g | 0,01 g     | 4,04 g     | 92,06 g | 21,50 g    | 3,40 g     |         |        |
| 1,3,7,9        | 1,3,7                            | 1,3,(7)   | 1,3,7,9  | 1,3,7,9,(6),(12)   |   |  |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |
|                | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) |   |  |  |   |  |            |            |         |            |            |         |            |            |         |        |





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|         |   | hétfő  |           |                   | kedd  |         |        | szerda  |          |        | csütörtök  |                  |         | péntek   |         |        |
|---------|---|--|-----------|-------------------|---|---------|--------|---|----------|--------|--|------------------|---------|--|---------|--------|
| Ebéd    | <b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b> | Csirkeragu leves 11-14, Túrós batyu 11-14, Narancs |           |                   | Csirkepörkölt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Meggyes pite 1db 11-14 |         |        | Vajgaluska leves 11-14, Lecsós pulyka 11-14, Tarhonya köret 11-14, Alma |          |        | Zöldségleves 11-14, Temesvári sertés ragu , Párolt rizs 11-14, Körte |                  |         | Csontleves tésztával 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Meggymártás 11-14, Pirított dara 11-14 |         |        |
|         |   | Energia: 636,78 Kcal / 2 661,74 KJ                 |           |                   | Energia: 844,86 Kcal / 3 531,51 KJ                                  |         |        | Energia: 750,64 Kcal / 3 137,68 KJ                                      |          |        | Energia: 817,99 Kcal / 3 419,20 KJ                                   |                  |         | Energia: 699,27 Kcal / 2 922,95 KJ   |         |        |
|         |   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír            | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|         |   | 37,89 g  | 16,79 g   | 4,75 g            | 39,61 g   | 31,15 g | 7,33 g | 39,42 g   | 25,41 g  | 4,11 g | 25,50 g  | 30,86 g          | 8,44 g  | 34,86 g  | 15,73 g | 4,30 g |
|         |   | Szénhidrát   | Cukor     | Só                | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 81,70 g | 14,24 g                                 | 2,89 g   | 98,98 g   | 9,00 g            | 3,86 g  | 98,26 g | 0,02 g | 4,77 g  | 108,25 g | 0,01 g | 5,86 g   | 103,15 g         | 21,50 g | 3,92 g   |         |        |
|         |   |  | 1,3,7,9   | 1,3,7             |   | 1,3,(7) |        |   | 1,3,7,9  |        |  | 1,3,7,9,(6),(12) |         |  |         |        |
| Uzsonna | <b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>  | Pannónia sajt, Kukoricás kenyér                    |           |                   | Keksz, detki mese, Banán  |         |        | Túrókrém sós isk, Korpás kenyér   |          |        | Tej (friss)1,5%, Kifli korpás  |                  |         | Krém túró vaníliás   |         |        |
|         |   | Energia: 346,64 Kcal / 1 448,96 KJ                 |           |                   | Energia: 162,78 Kcal / 680,42 KJ                                    |         |        | Energia: 221,98 Kcal / 927,88 KJ  |          |        | Energia: 199,85 Kcal / 835,37 KJ                                     |                  |         | Energia: 143,54 Kcal / 600,00 KJ   |         |        |
|         |   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír            | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|         |   | 19,28 g  | 15,15 g   | 9,14 g            | 2,07 g  | 1,82 g  | 0,44 g | 12,91 g   | 6,10 g   | 3,19 g | 11,07 g  | 3,62 g           | 1,69 g  | 7,10 g   | 2,50 g  | 1,50 g |
|         |   | Szénhidrát   | Cukor     | Só                | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 32,13 g | 2,00 g                                  | 2,20 g   | 33,66 g   | 1,84 g            | 0,09 g  | 28,00 g | 0,00 g | 1,59 g  | 30,02 g  | 0,00 g | 0,71 g   | 23,00 g          | 19,00 g | 0,15 g   |         |        |
|         |   |  | 1,(6),(7) | 1,(3),(5),(6),(7) |   | 1,7,(6) |        |   | 1,7      |        |  | 7                |         |  |         |        |
| Uzsonna | <b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b> | Pannónia sajt, Kukoricás kenyér                    |           |                   | Keksz, detki mese, Banán  |         |        | Túrókrém sós , Korpás kenyér  |          |        | Tej (friss)1,5%, Kifli korpás  |                  |         | Krém túró vaníliás   |         |        |
|         |   | Energia: 410,70 Kcal / 1 716,73 KJ                 |           |                   | Energia: 249,50 Kcal / 1 042,91 KJ                                  |         |        | Energia: 271,88 Kcal / 1 136,46 KJ                                      |          |        | Energia: 199,85 Kcal / 835,37 KJ                                     |                  |         | Energia: 143,54 Kcal / 600,00 KJ   |         |        |
|         |   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír            | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|         |   | 22,94 g  | 18,16 g   | 10,96 g           | 3,24 g  | 4,40 g  | 1,11 g | 14,61 g   | 6,26 g   | 3,21 g | 11,07 g  | 3,62 g           | 1,69 g  | 7,10 g   | 2,50 g  | 1,50 g |
|         |   | Szénhidrát   | Cukor     | Só                | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 37,51 g | 2,40 g                                  | 2,60 g   | 47,86 g   | 4,61 g            | 0,13 g  | 38,12 g | 0,00 g | 1,83 g  | 30,02 g  | 0,00 g | 0,71 g   | 23,00 g          | 19,00 g | 0,15 g   |         |        |
|         |   |  | 1,(6),(7) | 1,(3),(5),(6),(7) |   | 1,7,(6) |        |   | 1,7      |        |  | 7                |         |  |         |        |





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

