

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Tej UHT 1,5% 1l-es, Sajtos rúd			Csipketea 7-10, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Újhagyma db			Citromos tea 7-10, Trappista sajt, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 337,76 Kcal / 1 411,84 KJ			Energia: 400,59 Kcal / 1 674,47 KJ			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ			Energia: 395,94 Kcal / 1 655,03 KJ			Energia: 361,09 Kcal / 1 509,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,64 g	14,27 g	4,39 g	11,86 g	20,04 g	6,66 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	13,94 g	18,04 g	4,72 g	19,76 g	14,94 g	9,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,13 g	8,99 g	1,87 g	41,94 g	8,99 g	2,98 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	44,00 g	8,99 g	2,06 g	35,73 g	8,99 g	2,21 g	
	1	1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,7					
	(00483) Gyermekek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Tej UHT 1,5% 1l-es, Sajtos rúd			Csipketea 11-14, Sajtos párizsi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Újhagyma db			Citromos tea 11-14, Trappista sajt, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 342,08 Kcal / 1 429,89 KJ			Energia: 464,58 Kcal / 1 941,94 KJ			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ			Energia: 457,18 Kcal / 1 911,01 KJ			Energia: 428,95 Kcal / 1 793,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
9,64 g		14,27 g	4,39 g	14,21 g	23,22 g	7,84 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	16,68 g	20,51 g	5,42 g	23,61 g	17,92 g	10,84 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,19 g	9,99 g	1,87 g	48,23 g	9,99 g	3,60 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	50,93 g	9,99 g	2,45 g	41,92 g	9,99 g	2,66 g		
1	1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,7						
Ebéd	(00482) Gyermekek Alsós (7-10 év)	Palócleves 7-10, Mogorókrémes minigombóc 7-10, Körte			Sertéssült 7-10, Paradicsomos káposzta 7-10, Rozskenyér, Alma			Karálbéleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt b.répa kukorica 7-10, Párolt rizs 7-10, Narancs			Zabgaluska leves 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10, Főtt burgonya 7-10, Vegyes vágott savanyúság, Körte			Zöldborsóleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Banán		
		Energia: 828,07 Kcal / 3 461,33 KJ			Energia: 666,30 Kcal / 2 785,13 KJ			Energia: 654,25 Kcal / 2 734,77 KJ			Energia: 627,06 Kcal / 2 621,11 KJ			Energia: 803,76 Kcal / 3 359,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,86 g	17,43 g	2,36 g	33,56 g	18,48 g	3,98 g	20,97 g	15,43 g	2,50 g	28,38 g	20,00 g	3,91 g	34,09 g	29,59 g	9,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140,22 g	0,00 g	1,16 g	88,93 g	17,98 g	3,87 g	106,04 g	0,12 g	4,61 g	81,52 g	0,00 g	3,58 g	98,61 g	0,21 g	3,71 g		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>		1,3,7	1,(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,(6),(7),(10),(11)	1,3,9,(12)	1,3,7,9,(6),(12)
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Palócleves 11-14, Mogorókrémes minigombóc 11-14, Körte	Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14, Rozskenyér, Alma	Karalábéleves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14, Párolt rizs 11-14, Narancs	Zabgaluska leves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14, Főtt burgonya 11-14 , Vegyes vágott savanyúság, Körte	Zöldborsóleves 11-14, Bolognai spagetti 11-14, Banán
		Energia: 1 075,39 Kcal / 4 495,13 KJ	Energia: 747,20 Kcal / 3 123,30 KJ	Energia: 740,78 Kcal / 3 096,46 KJ	Energia: 711,28 Kcal / 2 973,15 KJ	Energia: 972,32 Kcal / 4 064,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,88 g 26,00 g 4,50 g	37,17 g 20,51 g 4,40 g	23,57 g 16,85 g 2,68 g	31,83 g 23,10 g 4,47 g	41,57 g 35,38 g 12,56 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
169,95 g 0,01 g 2,40 g	100,60 g 19,98 g 4,58 g	121,52 g 0,12 g 5,16 g	91,92 g 0,00 g 4,31 g	119,84 g 0,21 g 4,35 g		
	1,3,7	1,(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,(6),(7),(10),(11)	1,3,9,(12)	1,3,7,9,(6),(12)	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Gyümölcs joghurt db	Sajtkrém, szezámós 7-10, Teljeskiőrlesű kenyér	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Banán	Van.túrókrém 7-10, Rozskenyér	Kocka sajt, natúr, Kifli
		Energia: 125,00 Kcal / 522,50 KJ	Energia: 124,52 Kcal / 520,49 KJ	Energia: 294,98 Kcal / 1 233,02 KJ	Energia: 228,73 Kcal / 956,09 KJ	Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,44 g 0,14 g 0,13 g	3,17 g 10,54 g 4,61 g	6,35 g 5,77 g 3,12 g	10,61 g 3,32 g 1,58 g	5,22 g 5,14 g 3,02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
14,71 g 7,49 g 0,38 g	4,05 g 0,32 g 0,34 g	53,60 g 19,48 g 0,18 g	38,08 g 4,50 g 0,72 g	11,80 g 0,00 g 0,51 g		
	7,(1)	1,7,11	1,7	1,7,(6)	1	
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Gyümölcs joghurt db	Sajtkrém, szezámós 11-14, Teljeskiőrlesű kenyér	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Banán	Van.túrókrém 11-14, Rozskenyér	Kocka sajt, natúr, Kifli
Energia: 125,00 Kcal / 522,50 KJ		Energia: 127,34 Kcal / 532,28 KJ	Energia: 326,47 Kcal / 1 364,64 KJ	Energia: 270,85 Kcal / 1 132,15 KJ	Energia: 130,48 Kcal / 545,41 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
4,44 g 0,14 g 0,13 g		3,30 g 10,56 g 4,62 g	6,74 g 5,80 g 3,12 g	13,07 g 4,22 g 2,03 g	5,22 g 5,14 g 3,02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
14,71 g 7,49 g 0,38 g	4,58 g 0,33 g 0,35 g	60,86 g 19,48 g 0,19 g	43,95 g 4,60 g 0,84 g	11,80 g 0,00 g 0,51 g		
	7,(1)	1,7,11	1,7	1,7,(6)	1	





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

