



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Mogorókrém kg, Fehérkenyér			Citromos tea 7-10, Óvári sajt, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 7-10, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 325,85 Kcal / 1 362,05 KJ			Energia: 334,86 Kcal / 1 399,71 KJ			Energia: 344,65 Kcal / 1 440,64 KJ			Energia: 370,58 Kcal / 1 549,02 KJ			Energia: 363,88 Kcal / 1 521,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,42 g	10,43 g	2,93 g	13,78 g	8,13 g	1,73 g	20,41 g	9,83 g	5,86 g	14,25 g	11,68 g	3,97 g	12,69 g	15,61 g	5,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,41 g	8,99 g	1,27 g	51,25 g	7,20 g	1,48 g	42,46 g	8,99 g	2,34 g	50,88 g	8,99 g	1,56 g	42,15 g	8,99 g	2,32 g	
	1,(6),(7)			1,6,7,8			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Mogorókrém kg, Fehérkenyér			Citromos tea 11-14, Óvári sajt, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 11-14, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 371,76 Kcal / 1 553,96 KJ			Energia: 361,11 Kcal / 1 509,44 KJ			Energia: 378,28 Kcal / 1 581,21 KJ			Energia: 426,78 Kcal / 1 783,94 KJ			Energia: 418,89 Kcal / 1 750,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
17,49 g		11,23 g	3,19 g	14,78 g	8,21 g	1,73 g	23,37 g	11,68 g	7,01 g	17,13 g	12,71 g	4,46 g	15,23 g	17,70 g	5,77 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,84 g	9,99 g	1,50 g	56,60 g	7,20 g	1,68 g	43,69 g	9,99 g	2,66 g	59,56 g	9,99 g	1,82 g	48,47 g	9,99 g	2,77 g		
1,(6),(7)			1,6,7,8			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Daragaluska leves 7-10, Rakott karfiol 7-10, Banán			Paradicsomleves 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10, Körte			Sertéspörkölt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Túrós pite 1 db isk			Fokhagymakrémleves 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Kovászos uborka			Zöldségleves 7-10, Gombás sertésszel 7-10, Tészta köret 7-10, Alma		
		Energia: 683,92 Kcal / 2 858,79 KJ			Energia: 729,52 Kcal / 3 049,39 KJ			Energia: 748,54 Kcal / 3 128,90 KJ			Energia: 652,01 Kcal / 2 725,40 KJ			Energia: 605,31 Kcal / 2 530,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,40 g	21,07 g	4,62 g	35,90 g	16,27 g	1,92 g	33,50 g	36,57 g	7,91 g	39,72 g	16,81 g	4,16 g	33,06 g	20,59 g	4,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,37 g	0,03 g	2,79 g	112,92 g	15,00 g	3,20 g	70,09 g	16,99 g	2,94 g	83,85 g	0,01 g	7,50 g	74,60 g	0,01 g	4,40 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9			1,3,7,(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Daragaluska leves 11-14, Rakott karfiol 11-14, Banán	Paradicsomleves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14, Párolt bulgur 11-14, Körte	Sertéspörkölt 11-14, Finomfőzelék 11-14, Túrós pite 1 db	Fokhagymakrémleves 11-14, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Burgonya, petrezselymes 11-14, Kovászos uborka	Zöldségleves 11-14, Gombás sertésszel 11-14, Tészta köret 11-14, Alma										
		Energia: 743,82 Kcal / 3 109,17 KJ	Energia: 831,23 Kcal / 3 474,54 KJ	Energia: 967,57 Kcal / 4 044,44 KJ	Energia: 739,04 Kcal / 3 089,19 KJ	Energia: 682,10 Kcal / 2 851,18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,05 g	16,40 g	4,45 g	40,53 g	17,63 g	2,08 g	42,96 g	41,05 g	10,38 g	43,83 g	20,52 g	5,11 g	37,79 g	22,05 g	5,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,21 g	0,03 g	3,34 g	131,09 g	17,99 g	3,69 g	104,94 g	33,97 g	3,37 g	92,98 g	0,01 g	8,20 g	86,52 g	0,01 g	5,31 g		
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9	1,3,7,(12)	1,3,6,7,(12)	1,3,7,9										
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Rozskorong étcsokival	Tojáskrém 7-10, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Kakaó, dobozos 0,2l, Kifli	Túró Rudi, Narancs	Croissant(különféle), Mandarin										
		Energia: 264,02 Kcal / 1 103,60 KJ	Energia: 212,79 Kcal / 889,46 KJ	Energia: 167,24 Kcal / 699,06 KJ	Energia: 171,70 Kcal / 717,71 KJ	Energia: 303,48 Kcal / 1 268,55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,99 g	8,45 g	4,32 g	10,42 g	6,06 g	0,81 g	7,94 g	1,07 g	0,57 g	3,70 g	6,36 g	3,25 g	5,78 g	9,19 g	2,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,16 g	23,48 g	0,19 g	28,88 g	0,00 g	1,30 g	28,50 g	12,20 g	0,34 g	23,18 g	11,92 g	0,03 g	48,12 g	17,98 g	0,49 g		
		1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,3,10,(7),(12)	1,7	7,(1)	1,7,(6),(11),(12)										
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Rozskorong étcsokival	Tojáskrém 11-14, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Kakaó, dobozos 0,2l, Kifli	Túró Rudi, Narancs	Croissant(különféle), Mandarin										
		Energia: 264,02 Kcal / 1 103,60 KJ	Energia: 245,75 Kcal / 1 027,24 KJ	Energia: 167,24 Kcal / 699,06 KJ	Energia: 184,12 Kcal / 769,62 KJ	Energia: 317,55 Kcal / 1 327,36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,99 g	8,45 g	4,32 g	11,86 g	6,64 g	0,81 g	7,94 g	1,07 g	0,57 g	3,88 g	6,42 g	3,25 g	5,99 g	9,28 g	2,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,16 g	23,48 g	0,19 g	34,35 g	0,00 g	1,60 g	28,50 g	12,20 g	0,34 g	25,73 g	11,92 g	0,03 g	51,06 g	17,98 g	0,49 g		
		1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,3,10,(7),(12)	1,7	7,(1)	1,7,(6),(11),(12)										





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

