

Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Retek kg			Tej (friss)1,5%[7], Briós, kicsi[1,3,7]			Csipketea 7-10, Trappista sajt[7,(1)], Margarin Light(7), Korpás kenyér[1,(6)], Paradicsom kg			Karamell 7-10[7], Kalács fonott 500g[1,3,7]			Zöldtea 7-10, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Teljeskiörlésű kenyér[1,(6,7,11)], Paradicsom kg		
		Energia: 280.31 Kcal / 1,171.70 Kj			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 Kj			Energia: 329.72 Kcal / 1,378.23 Kj			Energia: 375.09 Kcal / 1,567.88 Kj			Energia: 259.84 Kcal / 1,086.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.95 g	5.89 g	1.82 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g	13.83 g	11.44 g	6.11 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	8.60 g	8.89 g	2.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.76 g	8.99 g	1.78 g	33.84 g	5.73 g	0.59 g	41.70 g	8.99 g	1.57 g	58.50 g	13.57 g	0.90 g	35.46 g	8.99 g	1.21 g
1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,3,7			1,7,(6),(11)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojás leves 7-10[1,3], Rakott kelkáposzta 7-10 [7], Teljeskiörlésű kenyér [1,(6,7,11)], Alma			Sült virsli 7-10, Tökfőzelék 7-10[1,7], Kakaós kevert 7-10[1,3], Nektarin			Eperkrémleves 7-10[1,7], Bácskai rizses hús 7-10, Csemege uborka[10]			Paradicsomleves 7-10 [1,3,9], Spenótos hal bundában 7-10, Főtt burgonya 7-10, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10 [1], Almás pite 1db (friss) 7-10[1,3,7]		
		Energia: 664.90 Kcal / 2,779.28 Kj			Energia: 694.95 Kcal / 2,904.89 Kj			Energia: 653.86 Kcal / 2,733.13 Kj			Energia: 655.27 Kcal / 2,739.03 Kj			Energia: 800.45 Kcal / 3,345.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.22 g	28.96 g	8.31 g	20.01 g	35.54 g	9.59 g	26.21 g	19.21 g	6.05 g	19.09 g	16.07 g	1.66 g	38.58 g	36.79 g	7.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.06 g	0.01 g	2.11 g	72.74 g	18.49 g	3.01 g	92.49 g	17.98 g	3.99 g	105.91 g	15.80 g	3.09 g	77.57 g	5.30 g	2.43 g
1,3,7,(6),(11)			1,3,7			1,7,10			1,3,9			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej, vaníliás[7,(1)], Pék kifli[1,7]			Sonkakrém házi 7-10 (1,6,7), Teljeskiörlésű kenyér[1,(6,7,11)], Uborka (kígyó)			Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)], Nektarin			Krémtúró vaníliás[7], Kifli korpás[1]			Ivójoghurt 100 g[7], Kifli magvas[1,3,7,(8,11)]		
		Energia: 247.32 Kcal / 1,033.80 Kj			Energia: 219.56 Kcal / 917.76 Kj			Energia: 267.02 Kcal / 1,116.14 Kj			Energia: 246.33 Kcal / 1,029.66 Kj			Energia: 240.03 Kcal / 1,003.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.92 g	1.29 g	0.65 g	9.23 g	9.12 g	2.43 g	3.99 g	9.20 g	2.30 g	11.37 g	3.12 g	1.56 g	37.00 g	7.59 g	1.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.54 g	24.22 g	0.89 g	24.31 g	0.00 g	0.82 g	40.79 g	10.88 g	0.11 g	42.42 g	16.35 g	0.59 g	32.52 g	17.63 g	0.54 g
1,7			1,(6),(7),(11)			1,(3),(5),(6),(7)			1,7			1,3,7,(8),(11)				



.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

