

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej (friss)1,5%[7], Vajkrém 100g, magyaros [7], Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka (allergénm), Margarin Light(7), Rozskenyér[1, (6)], Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zabkása 7-10[1,7]			Tejeskávé 7-10[1,7], Sonkakrém házi 7-10 (1,6,7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Melegszendvics 7-10[1,7, (3,6,10)]		
		Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ			Energia: 311.35 Kcal / 1,301.44 KJ			Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ			Energia: 368.83 Kcal / 1,541.71 KJ			Energia: 278.56 Kcal / 1,164.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.27 g	12.14 g	5.62 g	12.89 g	6.00 g	1.58 g	11.13 g	6.70 g	2.22 g	16.13 g	12.20 g	4.06 g	10.73 g	7.51 g	3.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.99 g	0.00 g	1.46 g	50.17 g	11.65 g	1.80 g	52.30 g	13.19 g	0.31 g	47.62 g	12.19 g	1.08 g	41.66 g	9.71 g	1.82 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej (friss)1,5%[7], Vajkrém 100g, magyaros [7], Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea 11-14, Csirkemell sonka (allergénm), Margarin Light(7), Rozskenyér[1, (6)], Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Zabkása 11-14[1,7]			Tejeskávé 11-14[1,7], Sonkakrém házi 11-14 (1,6,7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Zöldtea 11-14, Melegszendvics 11-14 [1,7,(3,6,10)]		
		Energia: 365.40 Kcal / 1,527.37 KJ			Energia: 315.49 Kcal / 1,318.75 KJ			Energia: 372.40 Kcal / 1,556.63 KJ			Energia: 445.11 Kcal / 1,860.56 KJ			Energia: 320.65 Kcal / 1,340.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.35 g		12.31 g	5.64 g	12.89 g	6.00 g	1.58 g	12.81 g	7.80 g	2.53 g	19.70 g	16.92 g	5.55 g	12.29 g	8.60 g	4.21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46.96 g	0.00 g	1.65 g	51.20 g	12.65 g	1.80 g	61.12 g	15.03 g	0.35 g	52.33 g	10.22 g	1.34 g	48.12 g	10.86 g	2.12 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-[9,(1,3,6,7,12)], Szilvás gombóc 7-10[1], Körte			Karfiolleves 7-10[1], Sajtos hal 7-10 [1,4,7], Kukoricás rizs 7-10			Csontleves tésztával 7-10 [1,3,9,(6,7,12)], Főtt sertéshús 7-10, Meggy mártás 7-10[1,7], Pírtott dara 7-10[1]			Zöldségleves 7-10[1,9, (3)], Vagdalt pogácsa sütőben 7-10[1,3], Burgonyapüré 7-10[7], Cékla saláta, csemege szeletelt			Párolt csirkemell 7-10 (1,3,6,7,10,11), Sárgaborsó főzelék 7-10 [1], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Meggyes pite 1db 7-10[1,3,7]		
		Energia: 635.11 Kcal / 2,654.76 KJ			Energia: 647.29 Kcal / 2,705.67 KJ			Energia: 620.64 Kcal / 2,594.28 KJ			Energia: 724.38 Kcal / 3,027.91 KJ			Energia: 801.17 Kcal / 3,348.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.26 g	12.06 g	1.31 g	34.24 g	28.44 g	9.03 g	31.42 g	14.32 g	3.90 g	26.28 g	29.83 g	8.25 g	48.08 g	19.77 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.28 g	12.04 g	2.81 g	61.89 g	0.01 g	3.57 g	90.25 g	17.50 g	2.63 g	85.73 g	13.90 g	5.88 g	105.76 g	9.55 g	2.02 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,4,7			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(10),(11)				
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 11-[9,(1,3,6,7,12)], Szilvás gombóc 11-14[1], Körte			Karfioleves 11-14[1], Sajtos hal 11-14 [1,4,7], Kukoricás rizs 11-14			Csontleves tésztával 11-14[1,3,9,(6,7,12)], Főtt sertéshús 11-14, Meggymártás 11-14[1,7], Pirított dara 11-14[1]			Zöldségleves 11-14[1,9,(3)], Vagdalt pogácsa sütőben 11-14[1,3], Burgonyapüré 11-14[7], Céklasaláta, csemege szeletelt			Párolt csirkemell 11-14 (1,3,6,7,10,11), Sárgaborsó főzelék 11-14 [1], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Meggyes pite 1db 11-14[1,3,7]		
		Energia: 708.35 Kcal / 2,960.90 KJ			Energia: 730.94 Kcal / 3,055.33 KJ			Energia: 710.44 Kcal / 2,969.64 KJ			Energia: 817.75 Kcal / 3,418.20 KJ			Energia: 880.18 Kcal / 3,679.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.13 g	13.20 g	1.43 g	38.72 g	30.78 g	10.11 g	35.61 g	15.90 g	4.33 g	30.03 g	34.38 g	9.57 g	53.84 g	20.51 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.73 g	14.04 g	3.39 g	72.87 g	0.01 g	3.92 g	104.79 g	19.50 g	3.17 g	94.91 g	13.90 g	6.48 g	117.85 g	9.63 g	2.32 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,4,7			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(10),(11)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsjoghurt 125 g[7,(1)], Kifli korpás[1]			Tejszelet[1,3,7], Banán			Kenőmájás (allergénm), Korpás kenyér[1,(6)], Uborka(kígyó)			Keksz, tk., napraforgómagos[1,3,(5)]			Tej poharas 0,2l[7], Alma		
		Energia: 169.40 Kcal / 708.09 KJ			Energia: 236.88 Kcal / 990.16 KJ			Energia: 250.25 Kcal / 1,046.05 KJ			Energia: 135.00 Kcal / 564.30 KJ			Energia: 124.89 Kcal / 522.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.97 g	4.23 g	0.17 g	4.37 g	8.12 g	3.34 g	10.37 g	8.84 g	3.86 g	2.40 g	5.94 g	0.79 g	7.12 g	3.32 g	1.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.68 g	10.52 g	0.76 g	35.90 g	11.46 g	0.19 g	31.29 g	0.00 g	1.55 g	15.30 g	6.60 g	0.20 g	16.20 g	0.00 g	0.28 g		
1,7			1,3,7			1,(6)			1,3,(5)			7				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsjoghurt 150 g[7,(1)], Kifli korpás[1]			Tejszelet[1,3,7], Banán			Kenőmájás (allergénm), Korpás kenyér[1,(6)], Uborka(kígyó)			Keksz, tk., napraforgómagos[1,3,(5)]			Tej poharas 0,2l[7], Alma		
		Energia: 227.79 Kcal / 952.16 KJ			Energia: 257.87 Kcal / 1,077.90 KJ			Energia: 275.20 Kcal / 1,150.34 KJ			Energia: 135.00 Kcal / 564.30 KJ			Energia: 124.89 Kcal / 522.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.71 g	0.76 g	0.19 g	4.63 g	8.14 g	3.34 g	11.22 g	8.92 g	3.87 g	2.40 g	5.94 g	0.79 g	7.12 g	3.32 g	1.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.13 g	14.97 g	0.82 g	40.74 g	11.46 g	0.20 g	36.35 g	0.00 g	1.67 g	15.30 g	6.60 g	0.20 g	16.20 g	0.00 g	0.28 g		
1,7			1,3,7			1,(6)			1,3,(5)			7				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

