

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Trappista sajt[7,(1)], Margarin Light (7), Félbarna kenyér[1], Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Párizsi (allergénm)(10), Margarin Light(7), Pék kifli [1], Jégcsapretek kg			Limonádé 7-10, Csirkemell sonka (allergénm), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1, (6)], Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%[7], Sajtkrém, napraforgómagos 7-10[7], Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%[7], Kakaós krém(1,8), Zsemle korpás[1]		
		Energia: 328.18 Kcal / 1,371.79 KJ			Energia: 279.51 Kcal / 1,168.35 KJ			Energia: 249.42 Kcal / 1,042.58 KJ			Energia: 351.24 Kcal / 1,468.18 KJ			Energia: 320.19 Kcal / 1,338.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.72 g	13.88 g	6.84 g	8.91 g	5.02 g	1.76 g	12.25 g	5.92 g	1.55 g	14.87 g	14.68 g	6.36 g	14.22 g	7.38 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.68 g	8.99 g	2.02 g	49.48 g	11.23 g	1.66 g	35.55 g	1.80 g	1.68 g	38.86 g	0.00 g	1.53 g	48.70 g	3.90 g	1.11 g	
	1,7			1,(7),(10)			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(8)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldtea 11-14, Trappista sajt[7,(1)], Margarin Light (7), Félbarna kenyér[1], Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Párizsi (allergénm)(10), Margarin Light(7), Pék kifli [1], Jégcsapretek kg			Limonádé 11-14, Csirkemell sonka (allergénm), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1, (6)], Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%[7], Sajtkrém, napraforgómagos 11-[7], Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%[7], Kakaós krém(1,8), Zsemle korpás[1]		
		Energia: 358.18 Kcal / 1,497.19 KJ			Energia: 317.21 Kcal / 1,325.94 KJ			Energia: 288.50 Kcal / 1,205.93 KJ			Energia: 403.97 Kcal / 1,688.59 KJ			Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
14.70 g		13.98 g	6.87 g	8.92 g	8.69 g	2.76 g	15.32 g	6.14 g	1.61 g	16.83 g	14.88 g	6.42 g	14.47 g	9.08 g	2.78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.94 g	9.99 g	2.22 g	50.56 g	12.23 g	1.86 g	41.52 g	2.00 g	2.03 g	49.32 g	0.00 g	1.93 g	51.60 g	5.85 g	1.11 g		
1,7			1,(7),(10)			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(8)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés 7-10[1,7,9], Grízes tészta, ízzel 7-10[1,(3,12)], Alma			Sertéspörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10[1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Meggyes pite 1db 7-10 [1,3,7]			Daragaluska leves 7-10 [1,3,9,(6,7,12)], Budapest ragu 7-10[1], Párolt bulgur 7-10[1], Alma			Zabpelyhes húsgombóc 7-10[1,3], Paradicsom mártás 7-10[1,9], Főtt burgonya 7-10, Teljeskiőrlésű kenyér[1]			Zöldséglevés 7-10[1,9,(3)], Sajtos hal 7-10 [1,4,7], Kukoricás rizs 7-10, Csemege uborka[10]		
		Energia: 734.95 Kcal / 3,072.09 KJ			Energia: 849.81 Kcal / 3,552.21 KJ			Energia: 653.50 Kcal / 2,731.63 KJ			Energia: 775.79 Kcal / 3,242.80 KJ			Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.55 g	15.06 g	2.98 g	35.05 g	38.03 g	8.47 g	35.12 g	21.94 g	4.09 g	27.07 g	22.48 g	6.21 g	34.51 g	25.82 g	8.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122.31 g	17.83 g	2.53 g	89.26 g	9.20 g	3.43 g	84.22 g	0.05 g	2.95 g	114.02 g	18.14 g	2.21 g	66.95 g	0.01 g	6.32 g		
1,7,9,(3),(12)			1,3,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,4,7,9,10,(3)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Nyírségi gombóclevés 11-14[1,7,9], Grízés tészta, ízzel 11-14[1,(3,12)], Alma			Sertéspörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14 [1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Meggyes pite 1db 11-14[1,3,7]			Daragaluska leves 11-14 [1,3,9,(6,7,12)], Budapest ragu 11-14[1], Párolt bulgur 11-14[1], Alma			Zabpelyhes húsgombóc 11-14[1,3], Paradicsom mártás 11-14[1,9], Főtt burgonya 11-14, Teljeskiőrlésű kenyér[1]			Zöldséglevés 11-14[1,9,(3)], Sajtos hal 11-14 [1,4,7], Kukoricás rizs 11-14, Csemege uborka[10]		
		Energia: 807.03 Kcal / 3,373.39 KJ			Energia: 855.64 Kcal / 3,576.58 KJ			Energia: 767.40 Kcal / 3,207.73 KJ			Energia: 888.10 Kcal / 3,712.26 KJ			Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.90 g	15.86 g	3.26 g	38.88 g	33.54 g	8.13 g	41.21 g	24.44 g	4.62 g	31.13 g	26.15 g	7.19 g	39.06 g	28.17 g	9.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135.04 g	19.96 g	2.70 g	96.75 g	9.23 g	3.83 g	101.69 g	0.05 g	3.51 g	129.38 g	20.21 g	2.62 g	79.09 g	0.01 g	6.59 g		
1,7,9,(3),(12)			1,3,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,4,7,9,10,(3)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kenőmájás (allergénm), Rozskenyér[1,(6)]			Gesztenye Marci[6,(5,8)], Nektarin			Kefír poharas[7], Pék kifli [1]			Keksz, Agiberia[1,(3,5,7)], Cseresznye			Sonkakrém házi 7-10 (1,6,7), Félbarna kenyér [1], Paradicsom kg		
		Energia: 193.68 Kcal / 809.58 KJ			Energia: 117.28 Kcal / 490.23 KJ			Energia: 246.42 Kcal / 1,030.04 KJ			Energia: 174.71 Kcal / 730.29 KJ			Energia: 286.86 Kcal / 1,199.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.23 g	5.99 g	2.58 g	1.48 g	2.38 g	0.42 g	13.00 g	0.66 g	0.28 g	3.10 g	6.81 g	2.40 g	11.90 g	9.22 g	2.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.86 g	1.90 g	1.13 g	22.00 g	6.30 g	0.02 g	46.82 g	2.24 g	1.64 g	24.04 g	3.97 g	0.08 g	38.73 g	0.00 g	1.73 g		
1,(6)			6,(5),(8)			1,7			1,(3),(5),(7)			1,(6),(7)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kenőmájás (allergénm), Rozskenyér[1,(6)]			Gesztenye Marci[6,(5,8)], Nektarin			Kefír poharas[7], Pék kifli [1]			Keksz, Agiberia[1,(3,5,7)], Cseresznye			Sonkakrém házi 11-14 (1,6,7), Félbarna kenyér [1], Paradicsom kg		
		Energia: 219.79 Kcal / 918.72 KJ			Energia: 144.92 Kcal / 605.77 KJ			Energia: 246.42 Kcal / 1,030.04 KJ			Energia: 174.71 Kcal / 730.29 KJ			Energia: 326.47 Kcal / 1,364.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.04 g	6.08 g	2.59 g	1.95 g	2.61 g	0.44 g	13.00 g	0.66 g	0.28 g	3.10 g	6.81 g	2.40 g	13.04 g	13.08 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.22 g	2.28 g	1.25 g	27.89 g	6.30 g	0.02 g	46.82 g	2.24 g	1.64 g	24.04 g	3.97 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	1.84 g		
1,(6)			6,(5),(8)			1,7			1,(3),(5),(7)			1,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

