

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Kenőmájas (allergénm), Korpás kenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Limonádé 7-10, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%[7], Briós [1,3,7]	Tej (friss)1,5%[7], Kakaós krém(1,8), Zsemle korpás[1]	Tejeskávét 7-10[1,7], Tojáskrémt 7-10[3,10, (7,12)], Korpás kenyér[1, (6)], Zöldpaprika
		Energia: 321.23 Kcal / 1,342.74 KJ	Energia: 277.58 Kcal / 1,160.28 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 328.26 Kcal / 1,372.13 KJ	Energia: 343.82 Kcal / 1,437.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.95 g11.68 g5.13 g	11.26 g7.68 g2.65 g	15.64 g10.88 g4.88 g	11.32 g9.28 g2.31 g	15.14 g6.69 g2.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.93 g8.99 g1.80 g	40.51 g1.80 g2.09 g	67.55 g14.04 g1.05 g	49.20 g7.80 g0.97 g	54.64 g11.99 g2.26 g
		1,(6)	1,7,(6)	1,3,7	1,7,(8)	1,3,7,10,(6),(12)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Kenőmájas (allergénm), Korpás kenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Limonádé 11-14, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%[7], Briós [1,3,7]	Tej (friss)1,5%[7], Kakaós krém(1,8), Zsemle korpás[1]	Tejeskávét 11-14[1,7], Tojáskrémt 11-14[3,10, (7,12)], Korpás kenyér[1, (6)], Zöldpaprika
		Energia: 382.06 Kcal / 1,597.01 KJ	Energia: 337.54 Kcal / 1,410.92 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 328.26 Kcal / 1,372.13 KJ	Energia: 388.76 Kcal / 1,625.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.39 g14.53 g6.40 g	13.87 g12.70 g4.40 g	15.64 g10.88 g4.88 g	11.32 g9.28 g2.31 g	17.97 g7.76 g2.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.08 g9.99 g2.20 g	41.50 g2.00 g2.54 g	67.55 g14.04 g1.05 g	49.20 g7.80 g0.97 g	60.47 g9.99 g2.76 g
		1,(6)	1,7,(6)	1,3,7	1,7,(8)	1,3,7,10,(6),(12)
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Vajgaluska leves 7-10 [1,3,(7)], Rakott karfiol 7-10[7], Körte	Sertéspörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10[1,7], Teljeskiörlesű kenyér[1], Meggyes pite 1db 7-10 [1,3,7]	Karfiolleves 7-10[1], Hentes tokány 7-10 [1,9,10], Párolt bulgur 7-10[1], Szilva	Paradicsomleves 7-10 [1,3,9], Rántott csirkemell 7-10[1,3], Burgonya, petrezselymes 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségleves 7-10[1,9, (3)], Sajtos hal 7-10 [1,4,7], Kukoricás rizs 7-10, Csemege uborka[10]
		Energia: 677.29 Kcal / 2,831.07 KJ	Energia: 869.80 Kcal / 3,635.76 KJ	Energia: 619.55 Kcal / 2,589.72 KJ	Energia: 718.83 Kcal / 3,004.71 KJ	Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		29.92 g26.37 g6.00 g	35.77 g38.14 g8.48 g	28.76 g21.86 g4.79 g	39.12 g15.31 g1.97 g	34.51 g25.82 g8.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.72 g0.01 g2.57 g	93.18 g9.23 g3.51 g	79.74 g0.01 g3.11 g	104.23 g21.94 g4.25 g	66.95 g0.01 g6.32 g
		1,3,7	1,3,7	1,9,10	1,3,9	1,4,7,9,10,(3)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Vajgaluska leves 11-14 [1,3,(7)], Rakott karfiol 11-14[7], Körte	Sertéspörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14 [1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Meggyes pite 1db 11-14[1,3,7]	Karfiolleves 11-14[1], Hentes tokány 11-14 [1,9,10], Párolt bulgur 11-14[1], Szilva	Paradicsomleves 11-14 [1,3,9], Rántott csirkemell 11-14 sütő[1,3], Burgonya, petrezselymes 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségleves 11-14[1,9, (3)], Sajtos hal 11-14 [1,4,7], Kukoricás rizs 11-14, Csemege uborka[10]
		Energia: 682.74 Kcal / 2,853.85 KJ	Energia: 855.64 Kcal / 3,576.58 KJ	Energia: 675.70 Kcal / 2,824.43 KJ	Energia: 800.13 Kcal / 3,344.54 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.42 g 21.46 g 5.79 g	38.88 g 33.54 g 8.13 g	32.43 g 22.86 g 5.11 g	43.19 g 17.08 g 2.20 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
		89.84 g 0.01 g 2.89 g	96.75 g 9.23 g 3.83 g	88.36 g 0.01 g 3.70 g	116.35 g 24.93 g 4.49 g	79.09 g 0.01 g 6.59 g
		1,3,7	1,3,7	1,9,10	1,3,9	1,4,7,9,10,(3)
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsjoghurt 125 g[7, (1)], Pék kifli[1]	Gesztenye Marci[6,(5,8)], Alma	Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Paradicsom kg	Sárgarépás margarin 7-10(7), Félbarna kenyér[1]	Rozskorong étcsokival [1,6,7,12,(5,8,11)], Gyümölcslé 100% 0,2l-es
		Energia: 246.92 Kcal / 1,032.13 KJ	Energia: 114.18 Kcal / 477.27 KJ	Energia: 208.04 Kcal / 869.61 KJ	Energia: 158.81 Kcal / 663.83 KJ	Energia: 214.22 Kcal / 895.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.90 g 4.07 g 0.28 g	1.14 g 2.52 g 0.37 g	9.66 g 5.07 g 1.34 g	5.12 g 2.99 g 0.82 g	1.34 g 2.80 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.88 g 12.50 g 1.36 g	20.72 g 6.30 g 0.04 g	30.08 g 1.90 g 1.43 g	27.62 g 0.00 g 1.19 g	39.60 g 4.00 g 0.09 g
		1,7	6,(5),(8)	1,(6),(7)	1,(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsjoghurt 125 g[7, (1)], Pék kifli[1]	Gesztenye Marci[6,(5,8)], Alma	Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Paradicsom kg	Sárgarépás margarin 11-14(7), Félbarna kenyér[1]	Rozskorong étcsokival [1,6,7,12,(5,8,11)], Gyümölcslé 100% 0,2l-es
		Energia: 246.92 Kcal / 1,032.13 KJ	Energia: 114.18 Kcal / 477.27 KJ	Energia: 219.17 Kcal / 916.13 KJ	Energia: 185.47 Kcal / 775.26 KJ	Energia: 214.22 Kcal / 895.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.90 g 4.07 g 0.28 g	1.14 g 2.52 g 0.37 g	9.66 g 6.29 g 1.67 g	6.13 g 3.09 g 0.85 g	1.34 g 2.80 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.88 g 12.50 g 1.36 g	20.72 g 6.30 g 0.04 g	30.09 g 1.90 g 1.50 g	33.01 g 0.00 g 1.40 g	39.60 g 4.00 g 0.09 g
		1,7	6,(5),(8)	1,(6),(7)	1,(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

