

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Uborka(kígyó)			Csipketea 7-10, Edámi sajt[7,(1)], Margarin Light (7), Burgonyás kenyér[1], Retek kg			Tej (friss)1,5%[7], Méz, Margarin Light(7), Zsemle [1]		
		Energia: 262.37 Kcal / 1,096.71 KJ			Energia: 359.25 Kcal / 1,501.67 KJ			Energia: 304.98 Kcal / 1,274.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.96 g	3.51 g	1.01 g	17.01 g	14.11 g	7.56 g	11.57 g	5.80 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.43 g	8.99 g	2.03 g	39.78 g	8.99 g	2.12 g	51.26 g	12.15 g	1.19 g	
	1,(6),(7)			1,7			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Uborka(kígyó)			Csipketea 11-14, Edámi sajt[7,(1)], Margarin Light (7), Burgonyás kenyér[1], Retek kg			Tej (friss)1,5%[7], Méz, Margarin Light(7), Zsemle [1]		
		Energia: 316.49 Kcal / 1,322.93 KJ			Energia: 390.00 Kcal / 1,630.20 KJ			Energia: 321.34 Kcal / 1,343.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14.04 g		6.07 g	1.70 g	18.10 g	14.28 g	7.58 g	11.59 g	5.80 g	2.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49.91 g	9.99 g	2.38 g	45.83 g	9.99 g	2.31 g	55.31 g	16.20 g	1.19 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Köményleves 7-10[1], Hortobágyi rakott tészta 7-10[1,7], Alma			Paradicsomleves 7-10 [1,3,9], Rántott csirkemell 7-10[1,3], Burgonya, petrezselymes 7-10, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)			Sült virsli 7-10, Lencsefőzelék 7-10 [1,7,10,(12)], Rozskenyér [1,(6,7)], Narancs		
		Energia: 768.40 Kcal / 3,211.91 KJ			Energia: 706.99 Kcal / 2,955.22 KJ			Energia: 749.26 Kcal / 3,131.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.55 g	32.25 g	10.59 g	39.56 g	15.46 g	1.97 g	33.26 g	26.71 g	7.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.18 g	0.01 g	2.78 g	100.67 g	14.99 g	4.82 g	91.23 g	1.00 g	4.07 g		
1,7			1,3,9,(12)			1,7,10,(6),(12)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)										

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Köményleves 11-14[1], Hortobágyi rakott tészta 11-14[1,7], Alma	Paradicsomleves 11-14 [1,3,9], Rántott csirkemell 11-14 sütő[1,3], Burgonya, petrezselymes 11-14, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12))	Sült virsli 11-14, Lencsefőzelék 11-14 [1,7,10,(12)], Rozskenyér [1,(6,7)], Narancs
		Energia: 779.84 Kcal / 3,259.73 KJ	Energia: 788.29 Kcal / 3,295.05 KJ	Energia: 867.21 Kcal / 3,624.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.23 g 33.66 g 11.05 g	43.63 g 17.23 g 2.20 g	39.29 g 31.58 g 9.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.30 g 0.01 g 3.13 g	112.79 g 17.98 g 5.25 g	103.45 g 2.00 g 5.02 g		
1,7	1,3,9,(12)	1,7,10,(6),(12)		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tonhalkrém 7-10[4,(6,7)], Rozskenyér[1,(6,7)], Lilahagyma	Sárgarépás margarin 7-10(7), Korpás kenyér[1,(6)]	Müzliszelet[1,6,7,12,(5,8,11)], Alma
		Energia: 280.28 Kcal / 1,171.57 KJ	Energia: 179.18 Kcal / 748.97 KJ	Energia: 168.08 Kcal / 702.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.07 g 9.94 g 3.43 g	5.32 g 2.97 g 0.73 g	2.10 g 4.10 g 1.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35.51 g 0.83 g 1.12 g	31.82 g 0.00 g 0.89 g	25.00 g 5.00 g 0.12 g	
	1,4,(6),(7)	1,(6),(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tonhalkrém 11-14[4,(6,7)], Rozskenyér[1,(6,7)], Lilahagyma	Sárgarépás margarin 11-14(7), Korpás kenyér[1,(6)]	Müzliszelet[1,6,7,12,(5,8,11)], Alma
		Energia: 353.17 Kcal / 1,476.25 KJ	Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ	Energia: 168.08 Kcal / 702.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
13.43 g 14.13 g 4.76 g		6.20 g 3.05 g 0.74 g	2.10 g 4.10 g 1.50 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41.72 g 1.04 g 1.37 g	37.04 g 0.00 g 1.02 g	25.00 g 5.00 g 0.12 g		
1,4,(6),(7)	1,(6),(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)		

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

