

Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej (friss)1,5%[7], Vajkrém kg, magyaros[7], Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika	Citromos tea 7-10, Csemege szalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1, (6,7,11)], Paradicsom kg	Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Retek kg	Vaníliás tej 7-10[7], Kalács kakaós 500g [1,3,7]	Tej (friss)1,5%[7], Teavaj [7], Kifli korpás[1]
		Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 Kj	Energia: 260.99 Kcal / 1,090.94 Kj	Energia: 312.92 Kcal / 1,308.01 Kj	Energia: 346.98 Kcal / 1,450.38 Kj	Energia: 308.91 Kcal / 1,291.24 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.27 g12.14 g5.62 g	8.51 g9.49 g3.00 g	12.16 g11.01 g3.76 g	13.87 g9.31 g4.23 g	11.13 g15.62 g7.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.99 g0.00 g1.46 g	34.46 g8.99 g1.42 g	40.89 g8.99 g2.33 g	51.51 g6.58 g0.90 g	30.10 g0.26 g0.71 g
		1,7	1,(6),(7),(11)	1,(6),(7)	1,3,7	1,7
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej (friss)1,5%[7], Vajkrém kg, magyaros[7], Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika	Citromos tea 11-14, Csemege szalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1, (6,7,11)], Paradicsom kg	Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Retek kg	Vaníliás tej 11-14[7], Kalács kakaós 500g [1,3,7]	Tej (friss)1,5%[7], Teavaj [7], Kifli korpás[1]
		Energia: 365.40 Kcal / 1,527.37 Kj	Energia: 287.49 Kcal / 1,201.71 Kj	Energia: 367.42 Kcal / 1,535.82 Kj	Energia: 388.10 Kcal / 1,622.26 Kj	Energia: 308.91 Kcal / 1,291.24 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.35 g12.31 g5.64 g	9.33 g9.62 g3.01 g	14.70 g13.10 g4.52 g	15.05 g10.36 g4.66 g	11.13 g15.62 g7.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46.96 g0.00 g1.65 g	39.84 g9.99 g1.50 g	47.21 g9.99 g2.78 g	58.20 g7.54 g1.00 g	30.10 g0.26 g0.71 g
		1,7	1,(6),(7),(11)	1,(6),(7)	1,3,7	1,7
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-[9,(1,3,6,7, Szilvás gombóc 7-10[1], Alma	Sertéssült 7-10 (1,3,6,7,10,11), Zöldborsófőzelék 7-10 [1,7], Sajtos kifli[1,3,7], Nektarin	Húsgombóclevés 7-10 [1,3], Káposztás kocka 7- 10[1,3], Alma	Meggylevés 7-10[1,7], Brassói körettel 7-10[1], Csemege uborka[10]	Köményleves 7-10[1], Zsemlekocka 7-10[1], Csikós tokány 7-10[1,7], Párolt kuszkus 7-10[1], Nektarin
		Energia: 643.05 Kcal / 2,687.95 Kj	Energia: 774.62 Kcal / 3,237.91 Kj	Energia: 687.19 Kcal / 2,872.45 Kj	Energia: 640.18 Kcal / 2,675.95 Kj	Energia: 760.13 Kcal / 3,177.34 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.44 g12.41 g1.31 g	45.38 g20.21 g4.38 g	23.93 g24.01 g5.22 g	26.11 g17.36 g5.30 g	31.29 g24.59 g5.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.85 g12.04 g2.82 g	100.62 g5.99 g4.19 g	91.94 g9.99 g3.41 g	92.12 g22.98 g5.97 g	101.11 g0.26 g4.21 g
		1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,(6),(10),(11)	1,3	1,7,10	1,7



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 11-[9,(1,3,6,, Szilvás gombóc 11-14[1], Alma			Sertéssült 11-14 (1,3,6,7,10,11), Zöldborsófőzelék 11-14 [1,7], Sajtos kifli[1,3,7], Nektarin			Húsgombóclevés 11-14 [1,3], Káposztás kocka 11 -14[1,3], Alma			Meggyleves 11-14[1,7], Brassói körettel 11-14[1], Csemege uborka[10]			Köményleves 11-14[1], Zsemlekočka 11-14[1], Csikós tokány 11-14[1,7], Párolt kuskusz 11-14[1], Nektarin		
		Energia: 733.09 Kcal / 3,064.32 KJ			Energia: 834.02 Kcal / 3,486.20 KJ			Energia: 819.87 Kcal / 3,427.06 KJ			Energia: 718.19 Kcal / 3,002.03 KJ			Energia: 877.22 Kcal / 3,666.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.48 g	13.75 g	1.43 g	29.03 g	10.56 g	1.28 g	29.72 g	29.46 g	7.01 g	29.26 g	20.08 g	6.16 g	36.16 g	28.52 g	6.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		119.69 g	14.04 g	3.40 g	152.61 g	5.99 g	2.90 g	106.70 g	11.99 g	4.04 g	101.96 g	24.98 g	5.99 g	116.33 g	0.29 g	5.10 g
		1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3			1,7,10			1,7		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsjoghurt 150 g[7, (1)], Kifli korpás[1]			Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)], Alma			Ivójoghurt 100 g[7], Kifli magvas[1,3,7,(8,11)]			Sertésmájkrém db (1,6,7,10), Teljeskiörlésű kenyér[1,(6,7,11)], Uborka (kígyó)			Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)], Alma		
		Energia: 227.79 Kcal / 952.16 KJ			Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ			Energia: 240.03 Kcal / 1,003.33 KJ			Energia: 212.96 Kcal / 890.17 KJ			Energia: 168.08 Kcal / 702.57 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	3.18 g	9.11 g	2.22 g	37.00 g	7.59 g	1.37 g	9.11 g	7.63 g	2.40 g	2.10 g	4.10 g	1.50 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	33.62 g	10.88 g	0.13 g	32.52 g	17.63 g	0.54 g	26.14 g	0.00 g	1.11 g	25.00 g	5.00 g	0.12 g
		1,7			1,(3),(5),(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10),(11)			1,6,7,12,(5),(8),(11)		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsjoghurt 150 g[7, (1)], Kifli korpás[1]			Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)], Alma			Ivójoghurt 100 g[7], Kifli magvas[1,3,7,(8,11)]			Sertésmájkrém db (1,6,7,10), Teljeskiörlésű kenyér[1,(6,7,11)], Uborka (kígyó)			Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)], Alma		
		Energia: 227.79 Kcal / 952.16 KJ			Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ			Energia: 240.03 Kcal / 1,003.33 KJ			Energia: 234.13 Kcal / 978.66 KJ			Energia: 168.08 Kcal / 702.57 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	3.18 g	9.11 g	2.22 g	37.00 g	7.59 g	1.37 g	9.93 g	7.75 g	2.41 g	2.10 g	4.10 g	1.50 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	33.62 g	10.88 g	0.13 g	32.52 g	17.63 g	0.54 g	30.23 g	0.00 g	1.20 g	25.00 g	5.00 g	0.12 g
1,7			1,(3),(5),(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10),(11)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

