

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Zöldtea 7-10, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Uborka(kígyó)	Citromos tea 7-10, Edámi sajt[7,(1)], Liga margarin tejmentes, Rozskenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika	Gyümölcstea 7-10, Csemege szalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1,(6,7,11)], Paradicsom kg	Vaníliás tej 7-10[7], Kalács fonott 500g[1,3,7]	Gyümölcstea 7-10, Melegszendvics 7-10[1,7,(3,6,10)]
		Energia: 269.05 Kcal / 1,124.63 KJ	Energia: 441.85 Kcal / 1,846.93 KJ	Energia: 260.63 Kcal / 1,089.43 KJ	Energia: 346.98 Kcal / 1,450.38 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13.07 g5.22 g1.58 g	18.47 g20.96 g10.42 g	8.50 g9.49 g3.00 g	13.87 g9.31 g4.23 g	10.73 g7.51 g3.72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.36 g8.99 g1.67 g	43.51 g8.99 g1.80 g	34.40 g8.99 g1.42 g	51.51 g6.58 g0.90 g	41.69 g9.71 g1.82 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7),(11)	1,3,7	1,7,(3),(6),(10)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Zöldtea 11-14, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Uborka(kígyó)	Citromos tea 11-14, Edámi sajt[7,(1)], Liga margarin tejmentes, Rozskenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika	Gyümölcstea 11-14, Csemege szalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1,(6,7,11)], Paradicsom kg	Vaníliás tej 11-14[7], Kalács fonott 500g[1,3,7]	Gyümölcstea 11-14, Melegszendvics 11-14 [1,7,(3,6,10)]
		Energia: 300.74 Kcal / 1,257.09 KJ	Energia: 438.97 Kcal / 1,834.89 KJ	Energia: 286.95 Kcal / 1,199.45 KJ	Energia: 388.10 Kcal / 1,622.26 KJ	Energia: 320.83 Kcal / 1,341.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.15 g5.33 g1.61 g	16.78 g18.42 g8.74 g	9.32 g9.62 g3.01 g	15.05 g10.36 g4.66 g	12.29 g8.60 g4.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.79 g9.99 g1.88 g	50.06 g9.99 g1.72 g	39.75 g9.99 g1.50 g	58.20 g7.54 g1.00 g	48.15 g10.86 g2.12 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7),(11)	1,3,7	1,7,(3),(6),(10)
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tojás leves 7-10[1,3], Rakott kelkáposzta 7-10 [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,(6,7,11)], Őszibarack	Paradicsomleves 7-10 [1,3,9], Halrudacska 7-10 [4], Petrezselymes rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)	Sertéssült 7-10 (1,3,6,7,10,11), Zöldborsófőzelék 7-10 [1,7], Sajtos kifli[1,3,7], Nektarin	Meggy leves 7-10[1,7], Brassói körettel 7-10[1], Kovászos uborka(1)	Lencseleves kolbásszal 7-10[1,10,(6,7,12)], Dejós metélt 7-10[1,(3)], Nektarin
		Energia: 682.33 Kcal / 2,852.14 KJ	Energia: 641.88 Kcal / 2,683.06 KJ	Energia: 774.62 Kcal / 3,237.91 KJ	Energia: 637.81 Kcal / 2,666.05 KJ	Energia: 797.53 Kcal / 3,333.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.17 g28.59 g8.31 g	25.84 g20.05 g2.31 g	45.38 g20.21 g4.38 g	26.48 g17.36 g5.30 g	31.33 g25.65 g4.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.28 g0.01 g2.18 g	88.73 g14.99 g3.94 g	100.62 g5.99 g3.69 g	91.17 g22.98 g6.55 g	109.40 g15.48 g3.63 g
		1,3,7,(6),(11)	1,3,4,9,(12)	1,3,7,(6),(10),(11)	1,7	1,10,(3),(6),(7),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tojás leves 11-14[1,3], Rakott kelkáposzta 11-14 [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,(6,7,11)], Őszibarack			Paradicsomleves 11-14 [1,3,9], Halrudacska 11-14[4], Petrezselymes rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)			Sertéssült 11-14 (1,3,6,7,10,11), Zöldborsófőzelék 11-14 [1,7], Sajtos kifli[1,3,7], Nektarin			Meggyleves 11-14[1,7], Brassói körettel 11-14[1], Kovászos uborka(1)			Lencseleves kolbásszal 11-14[1,10,(6,7,12)], Dejós metélt 11-14[1,(3)], Nektarin		
		Energia: 791.67 Kcal / 3,309.18 KJ			Energia: 726.74 Kcal / 3,037.77 KJ			Energia: 825.31 Kcal / 3,449.80 KJ			Energia: 715.82 Kcal / 2,992.13 KJ			Energia: 903.09 Kcal / 3,774.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.48 g	32.45 g	9.61 g	28.96 g	22.11 g	2.54 g	49.57 g	22.06 g	4.78 g	29.63 g	20.08 g	6.16 g	35.88 g	27.29 g	4.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87.30 g	0.01 g	2.49 g	102.13 g	17.98 g	4.23 g	104.81 g	5.99 g	4.01 g	101.01 g	24.98 g	6.57 g	127.42 g	16.48 g	3.70 g
1,3,7,(6),(11)			1,3,4,9,(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,7			1,10,(3),(6),(7),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej poharas 0,2l[7], Pék kifli[1,7]			Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)], Nektarin			Zabszelet, Detki 50 g[1, (3,5,6,7,8)], Alma			Sertésmájkrém db (1,6,7,10), Teljeskiőrlésű kenyér[1,(6,7,11)], Uborka (kígyó)			Keksz, tk., napraforgómagos[1,3,(5)], Alma		
		Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ			Energia: 198.82 Kcal / 831.07 KJ			Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ			Energia: 212.96 Kcal / 890.17 KJ			Energia: 176.75 Kcal / 738.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.00 g	3.46 g	1.80 g	2.91 g	4.19 g	1.57 g	4.15 g	9.80 g	4.00 g	9.11 g	7.63 g	2.40 g	2.88 g	6.42 g	0.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.22 g	2.24 g	1.31 g	32.17 g	5.00 g	0.10 g	42.45 g	10.90 g	0.39 g	26.14 g	0.00 g	1.11 g	23.70 g	6.60 g	0.21 g
	1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(3),(5),(6),(7),(8)			1,(6),(7),(10),(11)			1,3,(5)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej poharas 0,2l[7], Pék kifli[1,7]			Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)], Nektarin			Zabszelet, Detki 50 g[1, (3,5,6,7,8)], Alma			Sertésmájkrém db (1,6,7,10), Margarin Light (7), Teljeskiőrlésű kenyér [1,(6,7,11)], Uborka(kígyó)			Keksz, tk., napraforgómagos[1,3,(5)], Alma		
		Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ			Energia: 198.82 Kcal / 831.07 KJ			Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ			Energia: 256.38 Kcal / 1,071.67 KJ			Energia: 187.18 Kcal / 782.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.00 g	3.46 g	1.80 g	2.91 g	4.19 g	1.58 g	4.15 g	9.80 g	4.00 g	9.94 g	10.20 g	3.08 g	3.00 g	6.54 g	0.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.22 g	2.24 g	1.31 g	32.17 g	5.00 g	0.10 g	42.45 g	10.90 g	0.39 g	30.24 g	0.00 g	1.33 g	25.80 g	6.60 g	0.22 g
1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(3),(5),(6),(7),(8)			1,(6),(7),(10),(11)			1,3,(5)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

