

Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Vajkrém kg, magyaros[7], Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%[7], Briós, kicsi[1,3,7]	Kakaó 7-10[7], Kuglóf [1,3,7]	Tej (friss)1,5%[7], Túrós batyu, mirelit[1,3,7]	Csipketea 7-10, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Korpás kenyér[1,(6)], Paradicsom kg
		Energia: 316.38 Kcal / 1,322.47 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ	Energia: 352.17 Kcal / 1,472.07 KJ	Energia: 433.90 Kcal / 1,813.70 KJ	Energia: 290.08 Kcal / 1,212.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.24 g12.75 g5.98 g	10.41 g6.22 g2.95 g	13.27 g8.74 g4.45 g	15.40 g14.00 g8.23 g	9.42 g8.71 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.74 g8.99 g1.20 g	33.84 g5.73 g0.59 g	54.67 g15.96 g0.30 g	59.60 g16.00 g0.82 g	42.39 g8.99 g1.42 g
		1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,7,(6)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Vajkrém kg, magyaros[7], Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%[7], Briós [1,3,7]	Kakaó 11-14[7], Kuglóf [1,3,7]	Tej (friss)1,5%[7], Túrós batyu, mirelit[1,3,7]	Gyümölcstea 11-14, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Korpás kenyér[1,(6)], Paradicsom kg
		Energia: 308.58 Kcal / 1,289.86 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 417.20 Kcal / 1,743.90 KJ	Energia: 433.90 Kcal / 1,813.70 KJ	Energia: 321.00 Kcal / 1,341.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.97 g8.85 g4.08 g	15.64 g10.88 g4.88 g	16.07 g10.47 g5.33 g	15.40 g14.00 g8.23 g	10.36 g8.81 g2.87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.83 g9.99 g1.40 g	67.55 g14.04 g1.05 g	64.18 g18.12 g0.37 g	59.60 g16.00 g0.82 g	48.82 g9.99 g1.54 g
		1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,7,(6)
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Húsgombóclevés 7-10 [1,3], Rizsfelfújt 7-10 [1,3,7], Sárgabaracklekvár (12), Őszibarack	Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10[1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1,(6,7,11)], Szilva	Gombakrémleves 7-10 [1,3,6,7,(9,12)], Sült csirkecomb 7-10 (1,3,6,7,10,11), Párolt rizs 7-10, Párolt b.répa kuk. 7-10 (7)	Zabgaluska leves 7-10 [1,3,9], Lecsós csirke 7-10, Párolt kuskusz 7-10 [1], Szőlő	Eperkrémleves 7-10[1,7], Bácskai rizseshús 7-10, Kovászos uborka(1)
		Energia: 714.69 Kcal / 2,987.40 KJ	Energia: 649.85 Kcal / 2,716.37 KJ	Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 609.80 Kcal / 2,548.96 KJ	Energia: 651.49 Kcal / 2,723.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		25.02 g20.43 g7.00 g	27.64 g29.85 g6.47 g	20.30 g14.91 g3.14 g	33.06 g11.35 g1.52 g	26.58 g19.21 g6.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.95 g30.46 g2.68 g	65.20 g0.01 g2.66 g	80.32 g0.28 g3.40 g	90.83 g0.26 g2.87 g	91.54 g17.98 g4.57 g
		1,3,7,(12)	1,7,(6),(11)	1,3,6,7,(9),(10),(11),(12)	1,3,9	1,7
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felsős (11-14 év)	Húsgombóclevés 11-14 [1,3], Rizsfelfújt 11-14 [1,3,7], Sárgabaracklevár (12), Őszibarack			Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14[1,7], Teljeskiörlésű kenyér[1, (6,7,11)], Szilva			Gombakrémleves 11-14 [1,3,6,7,(9,12)], Sült csirkecomb 11-14 (1,3,6,7,10,11), Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14(7)			Zabgaluska leves 11-14 [1,3,9], Lecsós csirke 11-14, Párolt kuskusz 11-14 [1], Szőlő			Eperkrémleves 11-14 [1,7], Bácskai rizseshús 11-14, Kovászos uborka (1)		
		Energia: 840.48 Kcal / 3,513.21 KJ			Energia: 639.83 Kcal / 2,674.49 KJ			Energia: 584.03 Kcal / 2,441.25 KJ			Energia: 688.60 Kcal / 2,878.35 KJ			Energia: 769.55 Kcal / 3,216.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.91 g	25.82 g	8.98 g	30.31 g	25.25 g	6.16 g	23.08 g	16.43 g	3.45 g	37.40 g	13.65 g	1.83 g	30.41 g	23.27 g	6.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		119.22 g	32.42 g	3.28 g	70.15 g	0.01 g	2.90 g	92.14 g	0.28 g	3.67 g	100.69 g	0.29 g	3.40 g	107.86 g	21.98 g	4.90 g
1,3,7,(12)			1,7,(6),(11)			1,3,6,7,(9),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli magvas[1,3,7,(8,11)]			Csicseriborsó krém 7-10 (7), Félbarna kenyér[1]			Sonkakrém házi 7-10 (1,6,7), Korpás kenyér[1, (6)], Uborka(kígyó)			Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)], Nektarin			Natúr joghurt db[7], Kifli magvas[1,3,7,(8,11)]		
		Energia: 234.48 Kcal / 980.13 KJ			Energia: 257.95 Kcal / 1,078.23 KJ			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 KJ			Energia: 267.02 Kcal / 1,116.14 KJ			Energia: 276.75 Kcal / 1,156.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.34 g	11.69 g	3.84 g	9.16 g	6.75 g	1.78 g	10.14 g	8.95 g	2.45 g	3.99 g	9.20 g	2.30 g	13.88 g	9.32 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.92 g	1.70 g	0.74 g	39.60 g	0.00 g	1.64 g	31.32 g	0.00 g	1.04 g	40.79 g	10.88 g	0.11 g	32.08 g	1.70 g	0.70 g
	1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			
	(00483) Gyermek Felsős (11-14 év)	Kocka sajt, natúr, Kifli magvas[1,3,7,(8,11)]			Csicseriborsó krém 11-14 (7), Félbarna kenyér[1]			Sonkakrém házi 11-14 (1,6,7), Korpás kenyér[1, (6)], Uborka(kígyó)			Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)], Nektarin			Natúr joghurt db[7], Kifli magvas[1,3,7,(8,11)]		
		Energia: 234.48 Kcal / 980.13 KJ			Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 KJ			Energia: 315.00 Kcal / 1,316.70 KJ			Energia: 267.02 Kcal / 1,116.14 KJ			Energia: 276.75 Kcal / 1,156.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.34 g	11.69 g	3.84 g	9.57 g	6.82 g	1.79 g	12.13 g	12.89 g	3.53 g	3.99 g	9.20 g	2.30 g	13.88 g	9.32 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.92 g	1.70 g	0.74 g	40.62 g	0.00 g	1.73 g	36.42 g	0.00 g	1.27 g	40.79 g	10.88 g	0.11 g	32.08 g	1.70 g	0.70 g
1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1,3,7,(8),(11)				

.....
Élelmezésvezető

.....
AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

