

Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Sajtkrém, natur[7], Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%[7], Sajtos rúd[1,3,7]	Zöldtea 7-10, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1, (6,7,11)], Uborka(kígyó)	Gyümölcsstea 7-10, Pannónia sajt(1), Margarin Light(7), Burgonyás kenyér[1], Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%[7], Méz, Margarin Light(7), Zsemle [1]
		Energia: 313.61 Kcal / 1,310.89 Kj	Energia: 325.57 Kcal / 1,360.88 Kj	Energia: 210.85 Kcal / 881.35 Kj	Energia: 339.36 Kcal / 1,418.52 Kj	Energia: 304.98 Kcal / 1,274.82 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.01 g12.27 g7.05 g	12.02 g17.45 g8.68 g	10.77 g5.17 g1.44 g	14.94 g12.28 g6.19 g	11.57 g5.80 g2.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.38 g8.99 g1.55 g	29.99 g0.00 g0.71 g	29.57 g8.99 g0.88 g	41.05 g9.44 g1.93 g	51.26 g12.15 g1.19 g
		1,7	1,3,7	1,(6),(7),(11)	1,(7)	1,7
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Sajtkrém, natur[7], Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%[7], Sajtos rúd[1,3,7]	Zöldtea 11-14, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1, (6,7,11)], Uborka(kígyó)	Gyümölcsstea 11-14, Pannónia sajt(1), Margarin Light(7), Burgonyás kenyér[1], Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%[7], Méz, Margarin Light(7), Zsemle [1]
		Energia: 345.57 Kcal / 1,444.48 Kj	Energia: 325.57 Kcal / 1,360.88 Kj	Energia: 256.16 Kcal / 1,070.75 Kj	Energia: 409.74 Kcal / 1,712.71 Kj	Energia: 321.34 Kcal / 1,343.20 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.11 g12.40 g7.08 g	12.02 g17.45 g8.68 g	12.30 g5.40 g1.45 g	18.80 g15.38 g8.00 g	11.59 g5.80 g2.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.94 g9.99 g1.75 g	29.99 g0.00 g0.71 g	38.61 g9.99 g1.05 g	47.60 g10.59 g2.32 g	55.31 g16.20 g1.19 g
		1,7	1,3,7	1,(6),(7),(11)	1,(7)	1,7
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Májgaluska leves 7-10 [1,9,(12)], Gránátos kocka 7-10[1,3], Csemege uborka[10]	Sertéssült 7-10 (1,3,6,7,10,11), Paradicsomos káposzta 7-10[1], Rozskenyér[1, (6,7)], Alma	Zöldborsóleves 7-10[1,9, (3)], Rántott sajt(kész) 7-10[1,7,(3,6,9,10)], Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10[3,7,10,(1,12)]	Zellerkrémleves 7-10 [1,3,6,7,9,(12)], Hentes tokány 7-10[1,9,10], Párolt kuszkus 7-10[1], Szilva	Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10[1,3,7], Őszibarack
		Energia: 602.44 Kcal / 2,518.20 Kj	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 Kj	Energia: 827.69 Kcal / 3,459.74 Kj	Energia: 716.98 Kcal / 2,996.98 Kj	Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.42 g13.18 g2.51 g	33.68 g18.60 g3.98 g	27.74 g42.78 g13.45 g	29.64 g25.47 g6.20 g	36.84 g30.81 g9.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		95.32 g1.85 g5.51 g	91.03 g17.98 g3.58 g	80.86 g1.82 g3.80 g	88.48 g0.52 g5.26 g	87.74 g0.01 g2.61 g
		1,3,9,10,(12)	1,(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,7,9,10,(6),(12)	1,3,6,7,9,10,(12)	1,3,7
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Májgombóc leves 11-14 [1,9,(12)], Gránátos kocka 11-14[1,3], Csemege uborka[10]			Sertéssült 11-14 (1,3,6,7,10,11), Paradicsomos káposzta 11-14[1], Rozskenyér[1, (6,7)], Alma			Zöldborsóleves 11-14 [1,9,(3)], Rántott sajt (kész) 11-14[1,7, (3,6,9,10)], Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14 [3,7,10,(1,12)]			Zellerkrémleves 11-14 [1,3,6,7,9,(12)], Hentes tokány 11-14[1,9,10], Párolt kuszkusz 11-14[1], Szilva			Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14[1,3,7], Őszibarack		
		Energia: 668.98 Kcal / 2,796.34 KJ			Energia: 773.31 Kcal / 3,232.44 KJ			Energia: 970.41 Kcal / 4,056.31 KJ			Energia: 813.56 Kcal / 3,400.68 KJ			Energia: 825.77 Kcal / 3,451.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.37 g	15.64 g	2.82 g	37.98 g	20.60 g	4.41 g	32.63 g	50.97 g	16.17 g	33.82 g	27.75 g	6.81 g	40.38 g	32.89 g	9.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.41 g	1.86 g	5.74 g	105.96 g	19.98 g	4.10 g	92.83 g	2.02 g	4.69 g	102.65 g	0.62 g	5.82 g	90.91 g	0.01 g	2.96 g
1,3,9,10,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tonhalkrém 7-10[4,(6,7)], Korpás kenyér[1,(6)], Uborka(kígyó)			Tejszelet[1,3,7], Nektarin			Rizsszelet,csokis[6,7], Körte			Piskótaszelet[1,3,(6,7,8)], Őszibarack			Kifli korpás[1], Alma		
		Energia: 262.17 Kcal / 1,095.87 KJ			Energia: 214.83 Kcal / 897.99 KJ			Energia: 132.66 Kcal / 554.52 KJ			Energia: 133.61 Kcal / 558.49 KJ			Energia: 154.97 Kcal / 647.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.23 g	9.88 g	2.55 g	4.48 g	8.71 g	3.42 g	1.23 g	0.50 g	0.01 g	2.69 g	4.01 g	1.84 g	4.87 g	1.22 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.06 g	0.00 g	1.12 g	29.37 g	11.46 g	0.13 g	26.98 g	0.00 g	0.01 g	24.56 g	7.77 g	0.03 g	29.92 g	0.26 g	0.46 g
	1,4,(6),(7)			1,3,7			6,7			1,3,(6),(7),(8)			1			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tonhalkrém 11-14[4, (6,7)], Korpás kenyér[1, (6)], Uborka(kígyó)			Tejszelet[1,3,7], Nektarin			Rizsszelet,csokis[6,7], Körte 11-14			Piskótaszelet[1,3,(6,7,8)], Őszibarack			Kifli korpás[1], Alma		
		Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 KJ			Energia: 214.83 Kcal / 897.99 KJ			Energia: 148.56 Kcal / 620.98 KJ			Energia: 146.02 Kcal / 610.36 KJ			Energia: 154.97 Kcal / 647.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.61 g	14.06 g	3.66 g	4.48 g	8.71 g	3.42 g	1.35 g	0.59 g	0.01 g	2.90 g	4.04 g	1.84 g	4.87 g	1.22 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.31 g	0.00 g	1.38 g	29.37 g	11.46 g	0.13 g	30.58 g	0.00 g	0.01 g	27.26 g	7.77 g	0.03 g	29.92 g	0.26 g	0.46 g
1,4,(6),(7)			1,3,7			6,7			1,3,(6),(7),(8)			1				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

