

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Edámi sajt[7,(1)], Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1], Retek kg	Tej (friss)1,5%[7], Méz, Margarin Light(7), Zsemle [1]	Zöldtea 7-10, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1, (6,7,11)], Uborka(kígyó)	Gyümölcsstea 7-10, Sajtkrém, napraforgómagos 7-10[7], Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika	Gyümölcsstea 7-10, Párizsi(1,6,7,10), Margarin Light(7), Zsemle [1], Retek kg
		Energia: 320.62 Kcal / 1,340.19 Kj	Energia: 304.98 Kcal / 1,274.82 Kj	Energia: 230.85 Kcal / 964.95 Kj	Energia: 319.60 Kcal / 1,335.93 Kj	Energia: 260.20 Kcal / 1,087.64 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13.77 g11.03 g5.93 g	11.57 g5.80 g2.43 g	11.48 g5.28 g1.44 g	9.03 g11.85 g4.76 g	8.30 g8.26 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.14 g8.99 g1.93 g	51.26 g12.15 g1.19 g	33.49 g8.99 g0.96 g	43.04 g8.99 g1.44 g	37.81 g8.99 g1.60 g
		1,7	1,7	1,(6),(7),(11)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Edámi sajt[7,(1)], Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1], Retek kg	Tej (friss)1,5%[7], Méz, Margarin Light(7), Zsemle [1]	Zöldtea 11-14, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1, (6,7,11)], Uborka(kígyó)	Gyümölcsstea 11-14, Sajtkrém, napraforgómagos 11-[7], Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika	Gyümölcsstea 11-14, Párizsi(1,6,7,10), Margarin Light(7), Zsemle [1], Retek kg
		Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 Kj	Energia: 321.34 Kcal / 1,343.20 Kj	Energia: 256.16 Kcal / 1,070.75 Kj	Energia: 325.70 Kcal / 1,361.43 Kj	Energia: 264.41 Kcal / 1,105.23 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.76 g11.13 g5.96 g	11.59 g5.80 g2.43 g	12.30 g5.40 g1.45 g	9.15 g11.88 g4.76 g	8.31 g8.26 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.42 g9.99 g2.13 g	55.31 g16.20 g1.19 g	38.61 g9.99 g1.05 g	44.37 g9.99 g1.44 g	38.86 g9.99 g1.60 g
		1,7	1,7	1,(6),(7),(11)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Vajgaluska leves 7-10 [1,3,(7)], Rakott karfiol 7-10[7], Körte	Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10[1,3,7], Szilva	Köményleves 7-10[1], Rántott sajt(kész) 7-10 [1,7,(3,6,9,10)], Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10 [3,7,10,(1,12)]	Zabpelyhes húsgombóc 7-10[1,3], Főtt burgonya 7-10, Paradicsom mártás 7-10[1,9], Rozskenyér[1, (6,7)], Szilva	Karfiolleves 7-10[1], Tonhalas tészta 7-10 [1,4,7,(6)], Körte
		Energia: 698.48 Kcal / 2,919.65 Kj	Energia: 790.16 Kcal / 3,302.87 Kj	Energia: 893.10 Kcal / 3,733.16 Kj	Energia: 788.84 Kcal / 3,297.35 Kj	Energia: 698.29 Kcal / 2,918.85 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.08 g26.49 g6.00 g	36.63 g30.86 g9.16 g	22.97 g57.42 g16.18 g	25.72 g22.41 g6.19 g	32.48 g27.70 g7.83 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		85.52 g0.01 g2.58 g	89.96 g0.01 g2.61 g	69.13 g2.02 g4.04 g	117.88 g19.88 g2.00 g	78.84 g0.02 g3.41 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,7,10,(6),(9),(12)	1,3,9,(6),(7)	1,4,7,(6)
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermekek Felső (11-14 év)	Vajgaluska leves 11-14 [1,3,(7)], Rakott karfiol 11-14[7], Körte			Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14[1,3,7], Szilva			Köményleves 11-14[1], Rántott sajt(kész) 11-14 [1,7,(3,6,9,10)], Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14 [3,7,10,(1,12)]			Zabpelyhes húsgombóc 11-14[1,3], Főtt burgonya 11-14 , Paradicsom mártás 11-14[1,9], Rozskenyér[1,(6,7)], Szilva			Karfiolleves 11-14[1], Tonhalas tészta 11-14 [1,4,7,(6)], Körte		
		Energia: 719.83 Kcal / 3,008.89 KJ			Energia: 854.06 Kcal / 3,569.97 KJ			Energia: 1,001.39 Kcal / 4,185.81 KJ			Energia: 877.89 Kcal / 3,669.58 KJ			Energia: 826.20 Kcal / 3,453.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.70 g	21.67 g	5.79 g	40.38 g	33.00 g	9.74 g	26.84 g	63.35 g	18.44 g	28.91 g	25.93 g	7.17 g	39.40 g	33.25 g	10.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98.24 g	0.01 g	2.90 g	97.06 g	0.01 g	2.97 g	78.68 g	2.52 g	4.69 g	128.76 g	22.26 g	2.27 g	91.22 g	0.02 g	4.02 g
1,3,7			1,3,7			1,3,7,10,(6),(9),(12)			1,3,9,(6),(7)			1,4,7,(6)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek Alsós (7-10 év)	Padlizsánkrém 7-10 [3,10,(1,7)], Rozskenyér [1,(6,7)], Zöldpaprika			Kifli korpás[1], Alma			Rizsszelet,csokis[6,7], Körte 7-10			Keksz, Agiberia[1, (3,5,7)], Gyümölcspüré			Krémtúró, vaníliás[7], Kifli korpás[1]		
		Energia: 215.42 Kcal / 900.46 KJ			Energia: 154.97 Kcal / 647.77 KJ			Energia: 132.66 Kcal / 554.52 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 246.33 Kcal / 1,029.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.42 g	6.25 g	0.78 g	4.87 g	1.22 g	0.06 g	1.23 g	0.50 g	0.01 g	2.99 g	6.97 g	2.40 g	11.37 g	3.12 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.37 g	2.28 g	0.71 g	29.92 g	0.26 g	0.46 g	26.98 g	0.00 g	0.01 g	24.36 g	3.97 g	0.07 g	42.42 g	16.35 g	0.59 g
	1,3,10,(6),(7)			1			6,7			1,(3),(5),(7)			1,7			
	(00483) Gyermekek Felső (11-14 év)	Padlizsánkrém 11-14 [3,10,(1,7)], Rozskenyér [1,(6,7)], Zöldpaprika			Kifli korpás[1], Alma			Rizsszelet,csokis[6,7], Körte 11-14			Gyümölcspüré, Keksz, Agiberia[1,(3,5,7)]			Krémtúró, vaníliás[7], Kifli korpás[1]		
		Energia: 260.45 Kcal / 1,088.68 KJ			Energia: 154.97 Kcal / 647.77 KJ			Energia: 148.56 Kcal / 620.98 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 246.33 Kcal / 1,029.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.37 g	8.23 g	1.03 g	4.87 g	1.22 g	0.06 g	1.35 g	0.59 g	0.01 g	2.99 g	6.97 g	2.40 g	11.37 g	3.12 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.03 g		2.66 g	0.84 g	29.92 g	0.26 g	0.46 g	30.58 g	0.00 g	0.01 g	24.36 g	3.97 g	0.07 g	42.42 g	16.35 g	0.59 g	
1,3,10,(6),(7)			1			6,7			1,(3),(5),(7)			1,7				

.....
Élelmezésvezető

.....
AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

