

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Rozskenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg	Gyümölcstea 7-10, Kenőmájas(1,6,7,10), Kifli korpás[1], Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1], Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%[7], Kakaós csiga	Tej (friss)1,5%[7], Méz, Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 295.50 Kcal / 1,235.19 KJ	Energia: 273.97 Kcal / 1,145.19 KJ	Energia: 286.40 Kcal / 1,197.15 KJ	Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ	Energia: 292.01 Kcal / 1,220.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.33 g8.74 g2.86 g	11.11 g11.82 g5.13 g	14.04 g3.62 g1.04 g	6.80 g3.00 g1.63 g	11.86 g6.22 g2.35 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.92 g11.27 g1.43 g	29.94 g9.25 g1.54 g	48.83 g8.99 g2.24 g	10.60 g0.00 g-0.73 g	46.14 g8.33 g0.97 g
		1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	7	1,7
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Rozskenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg	Gyümölcstea 11-14, Kenőmájas(1,6,7,10), Kifli korpás[1], Zöldpaprika	Csipketea 11-14, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1], Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%[7], Kakaós csiga	Tej (friss)1,5%[7], Méz, Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 299.82 Kcal / 1,253.25 KJ	Energia: 309.67 Kcal / 1,294.42 KJ	Energia: 290.72 Kcal / 1,215.21 KJ	Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ	Energia: 292.01 Kcal / 1,220.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.33 g8.74 g2.86 g	12.70 g14.59 g6.39 g	14.04 g3.62 g1.04 g	6.80 g3.00 g1.63 g	11.86 g6.22 g2.35 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.98 g12.27 g1.43 g	31.00 g10.25 g1.82 g	49.89 g9.99 g2.24 g	10.60 g0.00 g-0.73 g	46.14 g8.33 g0.97 g
		1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	7	1,7
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Húsgombóclevés 7-10 [1,3], Rizsfelfűjt 7-10 [1,3,7], Sárgabaracklekvár (12), Alma	Daragaluska leves 7-10 [1,3,9,(6,7,12)], Lecsós csirke 7-10, Tarhonya köret 7-10[1], Körte	Sült krinolin 7-10 (1,6,7,10), Lencsefőzelék 7-10[1,7,10,(12)], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Narancs	Karalábélevés 7-10[1,(3)], Spenótos hal bundában 7-10, Tört burgonya 7-10, Mandarin	Zöldborsólevés 7-10[1,9,(3)], Bolognai spagetti 7-10[1,7,(3,6,12)], Körte
		Energia: 687.86 Kcal / 2,875.25 KJ	Energia: 604.52 Kcal / 2,526.89 KJ	Energia: 716.02 Kcal / 2,992.96 KJ	Energia: 706.19 Kcal / 2,951.87 KJ	Energia: 762.19 Kcal / 3,185.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.59 g20.88 g7.00 g	33.69 g18.46 g2.45 g	33.76 g27.82 g8.00 g	20.27 g26.00 g2.85 g	33.37 g29.75 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		98.68 g26.19 g2.69 g	75.04 g0.05 g4.47 g	80.57 g1.23 g3.71 g	95.04 g0.81 g6.40 g	88.85 g1.40 g3.67 g
		1,3,7,(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,7,10,(6),(12)	1,(3)	1,7,9,(3),(6),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Húsgombóclevés 11-14 [1,3], Rizsfelfújt 11-14 [1,3,7], Sárgabaracklekvár (12), Alma			Daragaluska leves 11-14 [1,3,9,(6,7,12)], Lecsós csirke 11-14, Tarhonya köret 11-14[1], Körte			Sült krinolin 11-14 (1,6,7,10), Lencsefőzelék 11-14[1,7,10,(12)], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Narancs			Karalábélevés 11-14[1,(3)], Spenótos hal bundában 11-14, Tört burgonya 11-14, Mandarin			Zöldborsólevés 11-14 [1,9,(3)], Bolognai spagetti 11-14[1,7,(3,6,12)], Körte		
		Energia: 816.75 Kcal / 3,414.02 KJ			Energia: 689.71 Kcal / 2,882.99 KJ			Energia: 778.60 Kcal / 3,254.55 KJ			Energia: 745.42 Kcal / 3,115.86 KJ			Energia: 888.76 Kcal / 3,715.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.50 g	26.27 g	8.98 g	38.61 g	20.07 g	2.68 g	37.67 g	29.96 g	8.69 g	21.68 g	27.87 g	3.05 g	40.33 g	35.50 g	12.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112.68 g	28.88 g	3.30 g	87.66 g	0.05 g	5.28 g	87.41 g	2.23 g	4.08 g	99.10 g	0.90 g	6.75 g	100.40 g	1.40 g	4.29 g
1,3,7,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,10,(6),(12)			1,(3)			1,7,9,(3),(6),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, Agiberia[1,(3,5,7)]			Ivóoghurt 100 g[7], Croissant(különféle)[1,3,7,(6,12)]			Tej poharas 0,2l[7], Lenmagos kocka[1,7,(3,5,6,8,12,13)]			Körözött, házi 7-10[7], Zsemle korpás[1], Jégcsapretek kg			Gyümölcsszelet, Twiggy [1,7], Mandarin		
		Energia: 242.22 Kcal / 1,012.48 KJ			Energia: 317.55 Kcal / 1,327.36 KJ			Energia: 245.26 Kcal / 1,025.19 KJ			Energia: 224.50 Kcal / 938.41 KJ			Energia: 160.51 Kcal / 670.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.60 g	6.57 g	2.40 g	34.24 g	15.90 g	7.70 g	10.87 g	10.32 g	4.16 g	12.53 g	3.58 g	1.51 g	2.36 g	4.44 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.84 g	3.97 g	0.07 g	41.00 g	26.13 g	0.43 g	26.94 g	0.13 g	0.79 g	35.44 g	0.00 g	1.01 g	25.24 g	6.00 g	0.11 g
	1,(3),(5),(7)			1,3,7,(6),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(12),(13)			1,7			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, Agiberia[1,(3,5,7)]			Ivóoghurt 100 g[7], Croissant(különféle)[1,3,7,(6,12)]			Tej poharas 0,2l[7], Lenmagos kocka[1,7,(3,5,6,8,12,13)]			Körözött,házi 11-14[7], Zsemle korpás[1], Jégcsapretek kg			Gyümölcsszelet, Twiggy [1,7], Mandarin		
		Energia: 242.22 Kcal / 1,012.48 KJ			Energia: 317.55 Kcal / 1,327.36 KJ			Energia: 245.26 Kcal / 1,025.19 KJ			Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 KJ			Energia: 160.51 Kcal / 670.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
2.60 g		6.57 g	2.40 g	34.24 g	15.90 g	7.70 g	10.87 g	10.32 g	4.16 g	14.19 g	4.39 g	1.95 g	2.36 g	4.44 g	1.80 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.84 g			3.97 g	0.07 g	41.00 g	26.13 g	0.43 g	26.94 g	0.13 g	0.79 g	35.94 g	0.00 g	1.02 g	25.24 g	6.00 g	0.11 g
1,(3),(5),(7)			1,3,7,(6),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(12),(13)			1,7			1,7				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

