

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1,(6)], Uborka (kígyó)	Zöldtea 7-10, Főtt tojás 7-10[3], Margarin Light(7), Burgonyás kenyér[1], Jégcsapretek kg	Forró csoki 7-10[7], Kifli korpás[1]	Csipketea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10[10, (12)], Ketchup kg(1), Teljeskiőrlésű kenyér[1]	Tej (friss)1,5%[7], Kalács fonott 500g[1,3,7]
		Energia: 295.13 Kcal / 1,233.64 KJ	Energia: 283.95 Kcal / 1,186.91 KJ	Energia: 278.05 Kcal / 1,162.25 KJ	Energia: 288.21 Kcal / 1,204.72 KJ	Energia: 379.26 Kcal / 1,585.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.96 g4.46 g1.20 g	10.83 g6.09 g1.45 g	15.70 g9.05 g4.89 g	10.61 g9.41 g3.11 g	15.05 g10.36 g4.66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.57 g8.99 g2.03 g	45.38 g8.99 g1.60 g	32.65 g0.26 g0.73 g	39.21 g9.46 g1.78 g	56.00 g5.34 g1.00 g
		1,(6),(7)	1,3,(7)	1,7	1,10,(12)	1,3,7
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1,(6)], Uborka (kígyó)	Zöldtea 11-14, Főtt tojás 11-14[3], Margarin Light (7), Burgonyás kenyér[1], Jégcsapretek kg	Forró csoki 11-14[7], Kifli korpás[1]	Csipketea 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14[10, (12)], Ketchup kg(1), Teljeskiőrlésű kenyér[1]	Tej (friss)1,5%[7], Kalács fonott 500g[1,3,7]
		Energia: 277.17 Kcal / 1,158.57 KJ	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ	Energia: 278.05 Kcal / 1,162.25 KJ	Energia: 319.11 Kcal / 1,333.88 KJ	Energia: 379.26 Kcal / 1,585.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.56 g3.90 g1.01 g	13.53 g10.94 g2.73 g	15.70 g9.05 g4.89 g	11.97 g11.54 g3.88 g	15.05 g10.36 g4.66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.76 g9.99 g1.61 g	46.55 g9.99 g1.81 g	32.65 g0.26 g0.73 g	40.73 g10.46 g2.07 g	56.00 g5.34 g1.00 g
		1,(6),(7)	1,3,(7)	1,7	1,10,(12)	1,3,7
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Palócleves 7-10[1,7,(3)], Mákos nudli 7-10[1,(3)], Körte	Párolt csirkemell 7-10 (1,3,6,7,10,11), Zöldborsófőzelék 7-10 [1,7], Rozskenyér[1,(6)], Kakaós kevert 7-10[1,3]	Karfiolleves 7-10[1], Halrudacska 7-10[4], Petrezselymes rizs 7-10, Tartármártás 7-10[3,7,10, (1,12)]	Meggyleves 7-10[1,7], Brassói körettel 7-10[1], Csemege uborka[10]	Sertéssült 7-10 (1,3,6,7,10,11), Paradicsomos káposzta 7-10[1], Félbarna kenyér [1], Banán
		Energia: 749.56 Kcal / 3,133.16 KJ	Energia: 856.36 Kcal / 3,579.58 KJ	Energia: 878.70 Kcal / 3,672.97 KJ	Energia: 642.93 Kcal / 2,687.45 KJ	Energia: 732.90 Kcal / 3,063.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.79 g21.48 g5.50 g	49.12 g19.47 g2.76 g	26.25 g53.97 g8.50 g	26.23 g17.38 g5.30 g	36.12 g18.24 g4.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		107.42 g15.00 g1.32 g	119.09 g27.48 g2.52 g	70.89 g2.02 g3.93 g	92.64 g22.98 g6.45 g	104.34 g17.98 g4.30 g
		1,7,(3)	1,3,7,(6),(10),(11)	1,3,4,7,10,(12)	1,7,10	1,(3),(6),(7),(10),(11)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Palócleves 11-14[1,7,(3)], Mákos nudli 11-14[1,(3)], Körte	Párolt csirkemell 11-14 (1,3,6,7,10,11), Zöldborsófőzelék 11-14 [1,7], Rozskenyér[1,(6)], Kakaós kevert 11-14[1,3]	Karfiolleves 11-14[1], Halrudacska 11-14[4], Petrezselymes rizs 11-14, Tartármártás 11-14 [3,7,10,(1,12)]	Meggyleves 11-14[1,7], Brassói körettel 11-14[1], Csemege uborka[10]	Sertéssült 11-14 (1,3,6,7,10,11), Paradicsomos káposzta 11-14[1], Félbarna kenyér [1], Banán										
		Energia: 904.44 Kcal / 3,780.56 KJ		Energia: 899.20 Kcal / 3,758.66 KJ		Energia: 966.74 Kcal / 4,040.97 KJ		Energia: 720.94 Kcal / 3,013.53 KJ		Energia: 777.26 Kcal / 3,248.95 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		34.00 g	23.95 g	6.21 g	53.71 g	19.99 g	2.83 g	29.28 g	58.13 g	9.09 g	29.38 g	20.10 g	6.16 g	38.80 g	20.06 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		134.76 g	19.99 g	2.00 g	123.96 g	28.03 g	2.63 g	80.41 g	2.52 g	4.39 g	102.48 g	24.98 g	6.47 g	108.55 g	19.98 g	4.59 g
1,7,(3)		1,3,7,(6),(10),(11)		1,3,4,7,10,(12)		1,7,10		1,(3),(6),(7),(10),(11)								
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kefír poharas[7], Zsemle [1]	Natúr joghurt db[7], Alma	Piskótaszelet[1,3,(6,7,8)], Mandarin	Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)], Narancs	Sonkakrém házi 7-10 (1,6,7), Kifli korpás[1], Zöldpaprika										
		Energia: 202.71 Kcal / 847.33 KJ		Energia: 154.45 Kcal / 645.60 KJ		Energia: 130.89 Kcal / 547.12 KJ		Energia: 246.22 Kcal / 1,029.20 KJ		Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		11.50 g	0.55 g	0.24 g	8.48 g	3.23 g	1.58 g	2.55 g	4.19 g	1.84 g	3.48 g	8.81 g	2.22 g	9.65 g	9.25 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.70 g	0.00 g	1.39 g	21.06 g	10.56 g	0.28 g	23.56 g	7.77 g	0.02 g	35.87 g	10.88 g	0.12 g	21.64 g	0.26 g	0.77 g
	1,7		7		1,3,(6),(7),(8)		1,(3),(5),(6),(7)		1,(6),(7)							
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kefír poharas[7], Zsemle [1]	Natúr joghurt db[7], Alma	Piskótaszelet[1,3,(6,7,8)], Mandarin	Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)], Narancs	Sonkakrém házi 11-14 (1,6,7), Kifli korpás[1], Zöldpaprika										
		Energia: 202.71 Kcal / 847.33 KJ		Energia: 154.45 Kcal / 645.60 KJ		Energia: 154.33 Kcal / 645.10 KJ		Energia: 266.93 Kcal / 1,115.77 KJ		Energia: 245.11 Kcal / 1,024.56 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		11.50 g	0.55 g	0.24 g	8.48 g	3.23 g	1.58 g	2.90 g	4.34 g	1.84 g	3.78 g	8.91 g	2.22 g	10.43 g	13.02 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.70 g		0.00 g	1.39 g	21.06 g	10.56 g	0.28 g	28.46 g	7.77 g	0.02 g	40.12 g	10.88 g	0.12 g	20.78 g	0.26 g	0.87 g	
1,7		7		1,3,(6),(7),(8)		1,(3),(5),(6),(7)		1,(6),(7)								

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

