

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka (allergénm), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretek kg	Zöldtea 7-10, Főtt tojás 7-10[3], Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1], Uborka(kígyó)	Karamell 7-10[7], Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli korpás[1]	Csipketea 7-10, Főtt virsli 7-10, Ketchup kg(1), Mustár[10,(12)], Zsemle korpás[1]	Limonádé 7-10, Zala (allergénm), Margarin Light(7), Pék kifli[1], Jégcsapretek kg
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 227.41 Kcal / 950.57 KJ	Energia: 358.68 Kcal / 1,499.28 KJ	Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 KJ	Energia: 290.90 Kcal / 1,215.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.81 g 3.47 g 0.89 g	8.11 g 5.40 g 1.44 g	15.19 g 15.31 g 5.80 g	15.76 g 15.04 g 5.46 g	11.44 g 8.93 g 3.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	32.28 g 9.15 g 1.25 g	36.30 g 8.99 g 1.22 g	39.11 g 9.25 g 2.10 g	42.16 g 9.23 g 2.62 g	41.00 g 4.04 g 1.96 g	
	1,(7)	1,3,(7)	1,7,(6)	1,10,(12)	1,(7)	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Csirkemell sonka (allergénm), Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretek kg	Zöldtea 11-14, Főtt tojás 11-14[3], Margarin Light (7), Félbarna kenyér[1], Uborka(kígyó)	Karamell 11-14[7], Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli korpás[1]	Csipketea 11-14, Főtt virsli 11-14, Ketchup kg (1), Mustár[10,(12)], Zsemle korpás[1]	Limonádé 11-14, Zala (allergénm), Margarin Light(7), Pék kifli[1], Jégcsapretek kg
		Energia: 250.98 Kcal / 1,049.10 KJ	Energia: 290.44 Kcal / 1,214.04 KJ	Energia: 362.69 Kcal / 1,516.04 KJ	Energia: 419.80 Kcal / 1,754.76 KJ	Energia: 316.29 Kcal / 1,322.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
12.24 g 3.69 g 0.90 g		11.79 g 7.90 g 2.09 g	15.19 g 15.31 g 5.80 g	18.26 g 19.04 g 6.99 g	13.00 g 10.92 g 3.77 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41.18 g 10.22 g 1.41 g	42.68 g 9.99 g 1.49 g	40.11 g 10.25 g 2.10 g	43.26 g 10.23 g 3.12 g	41.27 g 4.24 g 2.21 g		
1,(7)	1,3,(7)	1,7,(6)	1,10,(12)	1,(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]	Köményleves 7-10[1], Spenótos hal bundában 7-10, Kukoricás rizs 7-10, Narancs	Meggyleves 7-10[1,7], Brassói aprópecsenye 7-10[1], Főtt burgonya 7-10, Csemege uborka[10]	Sertéssült 7-10 (1,3,6,7,10,11), Paradicsomos káposzta 7-10[1], Korpás kenyér[1,(6)], Narancs
		Energia: 749.56 Kcal / 3,133.16 KJ	Energia: 804.14 Kcal / 3,361.31 KJ	Energia: 633.92 Kcal / 2,649.79 KJ	Energia: 667.42 Kcal / 2,789.82 KJ	Energia: 650.70 Kcal / 2,719.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.79 g 21.48 g 5.50 g	47.50 g 19.29 g 2.74 g	18.15 g 21.40 g 2.33 g	26.56 g 19.24 g 5.52 g	33.80 g 18.10 g 3.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107.42 g 15.00 g 1.32 g	108.37 g 26.72 g 2.28 g	89.86 g 0.82 g 3.54 g	94.22 g 22.98 g 4.51 g	85.52 g 17.98 g 3.57 g		
1,7,(3)	1,3,7,(6),(10),(11)	1	1,7,10	1,(3),(6),(7),(10),(11)		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)					



		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]			Köményleves 11-14[1], Spenótos hal bundában 11-14, Kukoricás rizs 11- 14, Narancs			Meggyleves 11-14[1,7], Brassói aprópecsenye 11- 14[1], Főtt burgonya 11- 14, Csemege uborka[10]			Sertéssült 11-14 (1,3,6,7,10,11), Paradicsomos káposzta 11-14[1], Korpás kenyér [1,(6)], Narancs		
		Energia: 867.35 Kcal / 3,625.52 KJ			Energia: 873.09 Kcal / 3,649.52 KJ			Energia: 721.73 Kcal / 3,016.83 KJ			Energia: 750.60 Kcal / 3,137.51 KJ			Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.72 g	23.74 g	6.21 g	52.90 g	19.90 g	2.82 g	20.90 g	23.44 g	2.55 g	29.90 g	21.98 g	6.37 g	37.45 g	20.04 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.36 g	19.99 g	1.99 g	118.60 g	27.65 g	2.52 g	104.33 g	0.91 g	3.96 g	105.10 g	24.98 g	5.03 g	96.49 g	19.98 g	3.98 g		
1,7,(3)			1,3,7,(6),(10),(11)			1			1,7,10			1,(3),(6),(7),(10),(11)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Kefír poharas[7], Pék kifli [1]			Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Alma			Nápolyi szelet[1, (3,5,6,7,8)], Banán			Kakaó dobozos 0,3 l[7], Alma			Sajtkrém, napraforgómagos 7-10[7], Zsemle[1], Zöldpaprika		
		Energia: 246.42 Kcal / 1,030.04 KJ			Energia: 147.05 Kcal / 614.67 KJ			Energia: 259.45 Kcal / 1,084.50 KJ			Energia: 240.37 Kcal / 1,004.75 KJ			Energia: 260.91 Kcal / 1,090.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.00 g	0.66 g	0.28 g	0.46 g	0.32 g	0.00 g	3.26 g	5.82 g	1.96 g	11.87 g	1.97 g	0.89 g	7.85 g	11.60 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.82 g	2.24 g	1.64 g	33.60 g	0.00 g	0.02 g	47.12 g	5.38 g	0.13 g	43.22 g	37.62 g	0.38 g	30.96 g	0.00 g	1.03 g		
1,7						1,(3),(5),(6),(7),(8)			7			1,7				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Kefír poharas[7], Pék kifli [1]			Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Alma			Nápolyi szelet[1, (3,5,6,7,8)], Banán			Kakaó dobozos 0,3 l[7], Alma			Sajtkrém, napraforgómagos 11-[7], Zsemle[1], Zöldpaprika		
		Energia: 246.42 Kcal / 1,030.04 KJ			Energia: 147.05 Kcal / 614.67 KJ			Energia: 259.45 Kcal / 1,084.50 KJ			Energia: 240.37 Kcal / 1,004.75 KJ			Energia: 260.91 Kcal / 1,090.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.00 g	0.66 g	0.28 g	0.46 g	0.32 g	0.00 g	3.26 g	5.82 g	1.96 g	11.87 g	1.97 g	0.89 g	7.85 g	11.60 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.82 g	2.24 g	1.64 g	33.60 g	0.00 g	0.02 g	47.12 g	5.38 g	0.13 g	43.22 g	37.62 g	0.38 g	30.96 g	0.00 g	1.03 g		
1,7						1,(3),(5),(6),(7),(8)			7			1,7				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

