

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka (allergénm), Margarin Light(7), Rozskenyér[1,(6)], Uborka (kígyó)			Kakaó 7-10[7], Búrkifli, mákos[1,3,6,7]			Citromos tea 7-10, Főtt virsli 7-10, Ketchup kg(1), Mustár[10,(12)], Félbarna kenyér[1]			Csipketea 7-10, Zala (allergénm), Margarin Light(7), Rozskenyér[1,(6)], Zöldpaprika			Limonádé 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 [1,7]		
		Energia: 291.14 Kcal / 1,216.97 KJ			Energia: 536.02 Kcal / 2,240.56 KJ			Energia: 383.61 Kcal / 1,603.49 KJ			Energia: 293.88 Kcal / 1,228.42 KJ			Energia: 360.55 Kcal / 1,507.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.15 g	7.62 g	2.12 g	16.56 g	18.54 g	7.55 g	15.70 g	14.76 g	5.57 g	9.23 g	11.44 g	3.56 g	13.94 g	5.12 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.36 g	11.27 g	1.32 g	73.85 g	8.99 g	1.47 g	46.47 g	9.23 g	3.19 g	37.47 g	10.89 g	1.60 g	64.23 g	13.79 g	0.36 g	
	1,(6),(7)			1,3,6,7			1,10,(12)			1,(6),(7)			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Gépsonka (allergénm), Margarin Light(7), Rozskenyér[1,(6)], Uborka (kígyó)			Kakaó 11-14[7], Búrkifli, mákos[1,3,6,7]			Citromos tea 11-14, Főtt virsli 11-14, Ketchup kg (1), Mustár[10,(12)], Félbarna kenyér[1]			Csipketea 11-14, Zala (allergénm), Margarin Light(7), Rozskenyér[1,(6)], Zöldpaprika			Limonádé 11-14, Tejbedara szóráttal 11-14 [1,7]		
		Energia: 321.39 Kcal / 1,343.41 KJ			Energia: 565.86 Kcal / 2,365.29 KJ			Energia: 434.31 Kcal / 1,815.42 KJ			Energia: 324.31 Kcal / 1,355.62 KJ			Energia: 385.53 Kcal / 1,611.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
12.96 g		7.71 g	2.13 g	18.36 g	19.40 g	8.02 g	18.20 g	18.76 g	7.10 g	10.04 g	11.53 g	3.57 g	13.94 g	5.12 g	2.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.75 g	12.65 g	1.44 g	77.56 g	9.99 g	1.54 g	47.57 g	10.23 g	3.69 g	43.89 g	12.27 g	1.72 g	70.43 g	19.98 g	0.36 g		
1,(6),(7)			1,3,6,7			1,10,(12)			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Rántott lev. zskockával 7-10[1], Rakott karfiol 7-10 [7], Alma			Zöldségleves 7-10[1,9,(3)], Rántott sajt(kész) 7-10[1,7,(3,6,9,10)], Rizi-bizi 7-10, Csemege uborka [10]			Sertéspörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10[1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Körte			Paradicsomleves 7-10 [1,3,9], Rántott csirkemell 7-10[1,3], Burgonya, petrezselymes 7-10, Alma			Tojás leves 7-10[1,3], Vadas, sertés 7-10 [1,7,10,(12)], Tészta köret 7-10[1,(3)], Banán		
		Energia: 655.36 Kcal / 2,739.40 KJ			Energia: 534.18 Kcal / 2,232.87 KJ			Energia: 688.60 Kcal / 2,878.35 KJ			Energia: 714.92 Kcal / 2,988.37 KJ			Energia: 654.29 Kcal / 2,734.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.57 g	23.46 g	4.80 g	24.06 g	20.37 g	9.66 g	32.05 g	30.06 g	6.21 g	38.78 g	15.58 g	1.97 g	32.80 g	21.89 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.02 g	0.01 g	3.30 g	62.01 g	0.02 g	5.74 g	70.58 g	0.24 g	3.25 g	102.87 g	14.99 g	3.64 g	80.45 g	0.01 g	2.81 g		
1,7			1,7,9,10,(3),(6)			1,7			1,3,9			1,3,7,10,(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Rántott lev. zskockával 11-14[1], Rakott karfiol 11-14[7], Alma			Zöldségleves 11-14[1,9, (3)], Rántott sajt(kész) 11-14[1,7,(3,6,9,10)], Rizibizi 11-14, Csemege uborka [10]			Sertéspörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14 [1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Körte			Paradicsomleves 11-14 [1,3,9], Rántott csirkemell 11-14 sütő[1,3], Burgonya, petrezselymes 11-14, Alma			Tojás leves 11-14[1,3], Vadas, sertés 11-14 [1,7,10,(12)], Tészta köret 11-14[1,(3)], Banán		
		Energia: 688.13 Kcal / 2,876.38 KJ			Energia: 625.22 Kcal / 2,613.42 KJ			Energia: 668.79 Kcal / 2,795.54 KJ			Energia: 796.22 Kcal / 3,328.20 KJ			Energia: 731.22 Kcal / 3,056.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.01 g	18.62 g	4.62 g	28.37 g	23.67 g	11.51 g	35.08 g	25.41 g	5.86 g	42.85 g	17.35 g	2.20 g	36.91 g	24.36 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.84 g	0.01 g	4.07 g	72.72 g	0.02 g	6.47 g	73.05 g	0.24 g	3.57 g	114.99 g	17.98 g	3.88 g	89.88 g	0.01 g	3.11 g		
1,7			1,7,9,10,(3),(6)			1,7			1,3,9			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Puding 125 g[1,7], Pék kifli[1]			Csicseriborsó krém 7-10 (7), Korpás kenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg			Sárgarépás margarin 7-10(7), Félbarna kenyér[1]			Natúr joghurt db[7], Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)]			Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], Uborka(kígyó)		
		Energia: 323.90 Kcal / 1,353.90 KJ			Energia: 259.66 Kcal / 1,085.38 KJ			Energia: 210.53 Kcal / 880.02 KJ			Energia: 218.17 Kcal / 911.95 KJ			Energia: 170.37 Kcal / 712.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.19 g	5.17 g	2.77 g	8.93 g	6.68 g	1.68 g	7.08 g	3.19 g	0.88 g	9.38 g	6.13 g	3.08 g	4.80 g	5.61 g	1.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.08 g	18.49 g	1.13 g	39.89 g	0.00 g	1.16 g	38.08 g	0.00 g	1.59 g	25.06 g	15.56 g	0.36 g	24.39 g	0.20 g	0.78 g		
1,7			1,(6),(7)			1,(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(7)				
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Puding 125 g[1,7], Pék kifli[1]			Csicseriborsó krém 11-14 (7), Korpás kenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg			Sárgarépás margarin 11-14(7), Félbarna kenyér[1]			Natúr joghurt db[7], Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)]			Margarin Light(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], Uborka(kígyó)		
		Energia: 323.90 Kcal / 1,353.90 KJ			Energia: 291.14 Kcal / 1,216.97 KJ			Energia: 211.33 Kcal / 883.36 KJ			Energia: 218.17 Kcal / 911.95 KJ			Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.19 g	5.17 g	2.77 g	10.19 g	6.83 g	1.70 g	7.11 g	3.19 g	0.88 g	9.38 g	6.13 g	3.08 g	5.52 g	5.72 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.08 g	18.49 g	1.13 g	45.97 g	0.00 g	1.37 g	38.24 g	0.00 g	1.60 g	25.06 g	15.56 g	0.36 g	28.31 g	0.23 g	0.86 g		
1,7			1,(6),(7)			1,(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

