

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csipketea 7-10, Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%[7], Gabonapehely[1]			Zöldtea 7-10, Trappista sajt[7,(1)], Margarin Light (7), Zsemle korpás[1], Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 7-10, Főtt tojás 7-10[3], Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Zöldpaprika			Forró csoki 7-10[7], Margarin Light(7), Pék kifli [1]		
		Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ			Energia: 286.06 Kcal / 1,195.73 KJ			Energia: 332.01 Kcal / 1,387.80 KJ			Energia: 303.52 Kcal / 1,268.71 KJ			Energia: 259.86 Kcal / 1,086.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.37 g	10.87 g	3.92 g	11.80 g	4.00 g	1.83 g	15.73 g	10.69 g	5.79 g	10.05 g	8.12 g	2.16 g	8.50 g	7.05 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.18 g	8.99 g	2.14 g	50.60 g	14.50 g	0.66 g	42.81 g	8.99 g	1.65 g	47.16 g	8.99 g	1.74 g	40.30 g	2.24 g	1.37 g	
	1,(6),(7)			1,7			1,7			1,3,(7)			1,7			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csipketea 11-14, Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%[7], Gabonapehely[1]			Zöldtea 11-14, Trappista sajt[7,(1)], Margarin Light (7), Zsemle korpás[1], Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 11-14, Főtt tojás 11-14[3], Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Zöldpaprika			Forró csoki 11-14[7], Margarin Light(7), Pék kifli [1]		
		Energia: 330.52 Kcal / 1,381.57 KJ			Energia: 323.86 Kcal / 1,353.73 KJ			Energia: 347.28 Kcal / 1,451.63 KJ			Energia: 340.69 Kcal / 1,424.08 KJ			Energia: 259.86 Kcal / 1,086.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.38 g		14.54 g	4.92 g	12.80 g	4.20 g	1.87 g	15.74 g	11.91 g	6.13 g	12.75 g	10.52 g	2.78 g	8.50 g	7.05 g	2.47 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.26 g	9.99 g	2.34 g	58.60 g	17.40 g	0.74 g	43.84 g	9.99 g	1.71 g	48.31 g	9.99 g	1.81 g	40.30 g	2.24 g	1.37 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,3,(7)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Csirkepörkölt mellből 7-10, Tökfőzelék 7-10[1,7], Korpás kenyér[1,(6)], Almás pite 1db (friss) 7-10 [1,3,7]			Zellerleves 7-10[1,9,(3)], Rántott hal (kész) 7-10[4], Kukoricás rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság (cuko)(12)			Vajgaluska leves 7-10 [1,3,(7)], Gombás tokány 7-10[1,7], Párolt kuskusz 7-10[1], Körte			Paprikás burgonya 7-10, Teljeskiőrlésű kenyér[1], Csemege uborka[10]			Brokkolikrémléves 7-10 [1,3,6,7,(12)], Zsemlekocka[1,(3,7)], Tarhonyáshús 7-10[1], Alma		
		Energia: 709.07 Kcal / 2,963.91 KJ			Energia: 559.90 Kcal / 2,340.38 KJ			Energia: 712.54 Kcal / 2,978.42 KJ			Energia: 592.23 Kcal / 2,475.52 KJ			Energia: 747.30 Kcal / 3,123.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.13 g	26.71 g	6.31 g	24.84 g	18.20 g	2.65 g	34.37 g	24.69 g	6.13 g	20.50 g	20.98 g	6.11 g	34.46 g	20.56 g	8.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.06 g	5.31 g	3.15 g	71.64 g	0.01 g	3.31 g	89.70 g	0.26 g	3.90 g	78.11 g	0.23 g	5.74 g	90.89 g	0.89 g	4.04 g		
1,3,7,(6)			1,4,9,(3),(12)			1,3,7			1,10			1,3,6,7,(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Csirkepörkölt mellből 11-14, Tökfőzelék 11-14[1,7], Korpás kenyér[1,(6)], Almás pite 1db (friss) 11-14[1,3,7]			Zellerleves 11-14[1,9,(3)], Rántott hal (kész) 11-14 [4], Kukoricás rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság (cuko)(12)			Vajgaluska leves 11-14 [1,3,(7)], Gombás tokány 11-14[1,7], Párolt kuszkus 11-14[1], Körte			Paprikás burgonya 11-14, Teljeskiőrlésű kenyér[1], Csemege uborka[10]			BrokkolikréMLEves 11-14 [1,3,6,7,(12)], Zsemlekocka[1,(3,7)], Tarhonyáshús 11-14[1], Alma		
		Energia: 780.64 Kcal / 3,263.08 KJ			Energia: 650.21 Kcal / 2,717.88 KJ			Energia: 768.17 Kcal / 3,210.95 KJ			Energia: 720.00 Kcal / 3,009.60 KJ			Energia: 822.52 Kcal / 3,438.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.52 g	27.80 g	6.59 g	28.18 g	20.90 g	3.02 g	38.39 g	25.69 g	6.50 g	24.28 g	28.79 g	8.08 g	38.70 g	22.98 g	8.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.86 g	6.21 g	3.71 g	84.45 g	0.01 g	3.87 g	98.02 g	0.29 g	4.52 g	88.34 g	0.23 g	6.73 g	99.93 g	0.95 g	5.50 g		
1,3,7,(6)			1,4,9,(3),(12)			1,3,7			1,10			1,3,6,7,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Körözött, házi 7-10[7], Félbarna kenyér[1]			Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér[1,(6)], Paradicsom kg			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, Agiberia[1,(3,5,7)]			Kefír poharas[7], Pék kifli [1]			Csicseriborsó krém 7-10 (7), Korpás kenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg		
		Energia: 205.95 Kcal / 860.87 KJ			Energia: 311.62 Kcal / 1,302.57 KJ			Energia: 242.22 Kcal / 1,012.48 KJ			Energia: 246.42 Kcal / 1,030.04 KJ			Energia: 259.66 Kcal / 1,085.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.94 g	3.15 g	1.57 g	10.32 g	11.48 g	3.62 g	2.60 g	6.57 g	2.40 g	13.00 g	0.66 g	0.28 g	8.93 g	6.68 g	1.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.20 g	0.00 g	1.36 g	40.50 g	2.66 g	1.76 g	40.84 g	3.97 g	0.07 g	46.82 g	2.24 g	1.64 g	39.89 g	0.00 g	1.16 g		
1,7			1,(6),(7)			1,(3),(5),(7)			1,7			1,(6),(7)				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Körözött,házi 11-14[7], Félbarna kenyér[1]			Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér[1,(6)], Paradicsom kg			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, Agiberia[1,(3,5,7)]			Kefír poharas[7], Pék kifli [1]			Csicseriborsó krém 11-14 (7), Korpás kenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg		
		Energia: 247.81 Kcal / 1,035.85 KJ			Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ			Energia: 242.22 Kcal / 1,012.48 KJ			Energia: 246.42 Kcal / 1,030.04 KJ			Energia: 291.14 Kcal / 1,216.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.58 g	4.06 g	2.04 g	11.35 g	12.94 g	4.17 g	2.60 g	6.57 g	2.40 g	13.00 g	0.66 g	0.28 g	10.19 g	6.83 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.93 g	0.00 g	1.57 g	40.74 g	2.66 g	1.93 g	40.84 g	3.97 g	0.07 g	46.82 g	2.24 g	1.64 g	45.97 g	0.00 g	1.37 g		
1,7			1,(6),(7)			1,(3),(5),(7)			1,7			1,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

