

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

|   |   | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek  |
|---|---|--|---|---|--|---|
| Tízórai                                 | <b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>  | Csipketea 7-10, Margarin Light(7), Kukoricás kenyér [1,(6,7)], Zöldpaprika   | Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Jégcsapretek kg  | Limonádé 7-10, Tojáskrém 7-10[3,10, (7,12)], Félbarna kenyér [1], Uborka(kígyó)   | Tej (friss)1,5%[7], Kakaós krém(1,8), Rozskenyér[1,(6)]                              | Citromos tea 7-10, Fokhagymás felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Pék kifli[1], Paradicsom kg         |
|   |   | Energia: 225.74 Kcal / 943.59 KJ   | Energia: 265.41 Kcal / 1,109.41 KJ  | Energia: 208.84 Kcal / 872.95 KJ  | Energia: 338.63 Kcal / 1,415.47 KJ   | Energia: 373.65 Kcal / 1,561.86 KJ  |
|   |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|   |   | 6.38 g 3.17 g 0.85 g   | 9.39 g 7.47 g 2.68 g  | 9.12 g 3.74 g 0.99 g  | 12.41 g 8.64 g 2.74 g  | 10.83 g 14.70 g 4.96 g  |
|   |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
|   | 41.85 g 8.99 g 1.33 g                   | 39.97 g 8.99 g 1.53 g  | 34.40 g 1.80 g 2.53 g   | 51.46 g 8.13 g 0.98 g   | 48.99 g 11.23 g 2.57 g   |   |
|   | 1,(6),(7)                               | 1,(6),(7)  | 1,3,10,(7),(12)   | 1,7,(6),(8)   | 1,(6),(7)  |   |
|   | <b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b> | Csipketea 11-14, Margarin Light(7), Kukoricás kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika   | Gyümölcsstea 11-14, Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Jégcsapretek kg | Limonádé 11-14, Tojáskrém 11-14[3,10, (7,12)], Félbarna kenyér [1], Uborka(kígyó) | Tej (friss)1,5%[7], Kakaós krém(1,8), Rozskenyér[1,(6)]                              | Citromos tea 11-14, Fokhagymás felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Pék kifli[1], Paradicsom kg        |
|   |   | Energia: 256.43 Kcal / 1,071.88 KJ   | Energia: 321.28 Kcal / 1,342.95 KJ  | Energia: 238.89 Kcal / 998.56 KJ  | Energia: 393.04 Kcal / 1,642.91 KJ   | Energia: 377.98 Kcal / 1,579.96 KJ  |
|   |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
| 7.36 g 3.27 g 0.88 g                    |   | 10.43 g 12.61 g 4.23 g   | 10.37 g 4.08 g 1.08 g   | 13.47 g 10.43 g 3.10 g  | 10.83 g 14.70 g 4.96 g   |   |
| Szénhidrát Cukor Só                     |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |   |
| 48.14 g 9.99 g 1.53 g                   | 41.27 g 9.99 g 1.91 g                   | 39.86 g 2.00 g 3.04 g  | 59.72 g 10.46 g 1.10 g  | 50.06 g 12.23 g 2.58 g  |  |   |
| 1,(6),(7)                               | 1,(6),(7)                               | 1,3,10,(7),(12)  | 1,7,(6),(8)   | 1,(6),(7)   |  |   |
| Ebéd                                    | <b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>  | Zellerkrémleves 7-10 [1,3,6,7,9,(12)], Levesgyöngy[1,3,6,(7)], Bácskai rizshús 7-10, Vegyes vágott savanyúság (cuko)(12) | Párolt sertésszelet 7-10, Finomfőzelék 7-10[1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Alma                      | Nyírségi gombóclevés 7-10[1,7,9], Grízes tészta, ízzel 7-10[1,(3,12)], Narancs    | Vajgaluska leves 7-10 [1,3,(7)], Temesvári pulykaragu 7-10[7], Párolt bulgur 7-10[1] | Csirkepörkölt mellből 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10[1], Korpás kenyér[1,(6)], Boci szelet 7-10 [1,3,7] |
|   |   | Energia: 797.67 Kcal / 3,334.26 KJ   | Energia: 577.28 Kcal / 2,413.03 KJ  | Energia: 740.25 Kcal / 3,094.25 KJ  | Energia: 635.05 Kcal / 2,654.51 KJ   | Energia: 800.94 Kcal / 3,347.93 KJ  |
|   |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|   |   | 29.77 g 36.25 g 6.80 g   | 34.92 g 19.60 g 4.47 g  | 30.71 g 14.90 g 2.98 g  | 32.32 g 23.22 g 4.98 g   | 42.89 g 17.39 g 3.79 g  |
|   |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
|   | 86.55 g 0.27 g 5.07 g                   | 63.43 g 0.21 g 3.80 g  | 123.51 g 17.83 g 2.53 g   | 84.21 g 0.01 g 2.79 g   | 116.09 g 16.79 g 3.33 g  |   |
| 1,3,6,7,9,(12)                          | 1,7                                     | 1,7,9,(3),(12)   | 1,3,7   | 1,3,7,(6)   |  |   |
| <b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b> |   |  |   |   |  |   |



|                       |   | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|-----------------------|---|--|--|--|---|---|
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b> | Zellerkrémleves 11-14 [1,3,6,7,9,(12)], Levesgyöngy[1,3,6,(7)], Bácskai rizseshús 11-14, Vegyes vágott savanyúság (cuko)(12) | Párolt sertésszelet 11-14, Finomfőzelék 11-14[1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Alma | Nyírségi gombóclevés 11-14[1,7,9], Grízes tészta, ízzel 11-14[1,(3,12)], Narancs | Vajgaluska leves 11-14 [1,3,(7)], Temesvári pulykaragu 11-14[7], Párolt bulgur 11-14[1] | Csirkepörkölt mellből 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14[1], Korpás kenyér [1,(6)], Boci szelet 11-14 [1,3,7] |
|                       |   | Energia: 912.37 Kcal / 3,813.71 KJ   | Energia: 634.99 Kcal / 2,654.26 KJ   | Energia: 812.33 Kcal / 3,395.54 KJ   | Energia: 701.76 Kcal / 2,933.36 KJ  | Energia: 880.01 Kcal / 3,678.44 KJ  |
|                       |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |   | 33.84 g 41.27 g 7.72 g   | 39.14 g 20.74 g 4.84 g   | 35.06 g 15.70 g 3.26 g   | 38.79 g 24.13 g 5.37 g  | 48.14 g 18.94 g 4.26 g  |
|                       |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 99.59 g 0.34 g 5.47 g | 70.86 g 0.24 g 4.50 g                   | 136.24 g 19.96 g 2.70 g  | 94.77 g 0.01 g 3.11 g  | 126.94 g 18.89 g 3.90 g  |   |   |
| 1,3,6,7,9,(12)        | 1,7                                     | 1,7,9,(3),(12)   | 1,3,7  | 1,3,7,(6)  |   |   |
| <b>Uzsonna</b>        | <b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>  | Túrókrém, meggyes 7-10 [7], Korpás kenyér[1,(6)]   | Croissant(különféle) [1,3,7,(6,12)], Banán   | Trappista sajt[7,(1)], Margarin Light(7), Kifli korpás[1], Jégcsapretek kg       | Zabkeksz, Detki 50 g[1, (3,5,6,7,8)], Körte   | Gesztenye Marci[6,(5,8)], Alma  |
|                       |   | Energia: 218.13 Kcal / 911.78 KJ   | Energia: 356.97 Kcal / 1,492.13 KJ   | Energia: 266.05 Kcal / 1,112.09 KJ   | Energia: 272.90 Kcal / 1,140.72 KJ  | Energia: 89.83 Kcal / 375.49 KJ   |
|                       |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |   | 10.06 g 2.83 g 1.32 g  | 4.54 g 15.10 g 7.20 g  | 13.14 g 14.00 g 6.77 g   | 3.87 g 9.44 g 4.00 g  | 0.86 g 2.24 g 0.37 g  |
|                       |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 37.09 g 5.00 g 0.71 g | 54.20 g 10.20 g 0.39 g                  | 21.25 g 0.26 g 1.46 g  | 41.55 g 10.90 g 0.37 g   | 15.82 g 6.30 g 0.03 g  |   |   |
| 1,7,(6)               | 1,3,7,(6),(12)                          | 1,7  | 1,(3),(5),(6),(7),(8)  | 6,(5),(8)  |   |   |
| <b>Uzsonna</b>        | <b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b> | Túrókrém, meggyes 11-14[7], Korpás kenyér[1, (6)]  | Croissant(különféle) [1,3,7,(6,12)], Banán   | Trappista sajt[7,(1)], Margarin Light(7), Kifli korpás[1], Jégcsapretek kg       | Zabkeksz, Detki 50 g[1, (3,5,6,7,8)], Körte   | Gesztenye Marci[6,(5,8)], Alma  |
|                       |   | Energia: 257.41 Kcal / 1,075.97 KJ   | Energia: 377.96 Kcal / 1,579.87 KJ   | Energia: 266.05 Kcal / 1,112.09 KJ   | Energia: 272.90 Kcal / 1,140.72 KJ  | Energia: 89.83 Kcal / 375.49 KJ   |
|                       |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |   | 12.53 g 3.61 g 1.71 g  | 4.80 g 15.12 g 7.20 g  | 13.14 g 14.00 g 6.77 g   | 3.87 g 9.44 g 4.00 g  | 0.86 g 2.24 g 0.37 g  |
|                       |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 42.52 g 5.00 g 0.84 g | 59.04 g 10.20 g 0.40 g                  | 21.25 g 0.26 g 1.46 g  | 41.55 g 10.90 g 0.37 g   | 15.82 g 6.30 g 0.03 g  |   |   |
| 1,7,(6)               | 1,3,7,(6),(12)                          | 1,7  | 1,(3),(5),(6),(7),(8)  | 6,(5),(8)  |   |   |



.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmes@kornye.hu](mailto:elelmes@kornye.hu)

