

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------|---|--|--------------|------------|---|-------------------|------------|---|-----------------|------------|--|----------------|------------|--|---------|-----------|
| Tízórai | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Limonádé 7-10, Vajkrém 100g, magyaros[7], Rozskenyér[1,(6)], Uborka (kígyó) | | | Zöldtea 7-10, Zala (allergénm), Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Jégcsapretek kg | | | Vaníliás tej 7-10[7], Briós [1,3,7] | | | Csipketea 7-10, Kocka sajt, natúr, Kifli korpás[1], Paradicsom kg | | | Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 [1,7] | | |
| | | Energia: 227.14 Kcal / 949.45 KJ | | | Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ | | | Energia: 447.32 Kcal / 1,869.80 KJ | | | Energia: 211.20 Kcal / 882.82 KJ | | | Energia: 390.03 Kcal / 1,630.33 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.74 g | 6.59 g | 2.96 g | 11.11 g | 7.85 g | 2.71 g | 15.64 g | 10.88 g | 4.88 g | 8.12 g | 5.72 g | 3.05 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 |
| | 35.18 g | 4.08 g | 0.74 g | 42.06 g | 8.99 g | 2.04 g | 69.55 g | 16.04 g | 1.05 g | 31.08 g | 9.25 g | 0.75 g | 71.56 g | 20.98 g | 0.34 g | |
| | 1,7,(6) | | | 1,(7) | | | 1,3,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | |
| | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Limonádé 11-14, Vajkrém 100g, magyaros [7], Rozskenyér[1,(6)], Uborka(kígyó) | | | Zöldtea 11-14, Zala (allergénm), Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Jégcsapretek kg | | | Vaníliás tej 11-14[7], Briós[1,3,7] | | | Csipketea 11-14, Kocka sajt, natúr, Kifli korpás[1], Paradicsom kg | | | Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14 [1,7] | | |
| | | Energia: 273.12 Kcal / 1,141.64 KJ | | | Energia: 347.32 Kcal / 1,451.80 KJ | | | Energia: 448.13 Kcal / 1,873.18 KJ | | | Energia: 275.52 Kcal / 1,151.67 KJ | | | Energia: 418.27 Kcal / 1,748.37 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 6.67 g | | 8.68 g | 3.94 g | 12.10 g | 11.62 g | 3.74 g | 15.64 g | 10.88 g | 4.88 g | 11.46 g | 10.72 g | 6.02 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 | |
| 40.85 g | 4.66 g | 0.86 g | 48.34 g | 9.99 g | 2.44 g | 69.75 g | 16.24 g | 1.05 g | 32.54 g | 10.25 g | 1.05 g | 78.58 g | 27.97 g | 0.34 g | | |
| 1,7,(6) | | | 1,(7) | | | 1,3,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Sertésraguleves 7-10 [1,9,(3)], Túrótöltelkes gombóc 7-10[1,7], Alma | | | Sült krinolin 7-10 (1,6,7,10), Szárazbabfőzelék 7-10 [1,7], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Körte | | | Sütőtök krémleves 7-10 [1,3,6,7], Zsemlekokca[1, (3,7)], Sült csirkecomb 7-10(1,3,6,7,10,11), Párolt rizs 7-10, Párolt b.répa kuk. 7-10 (7) | | | Karfiolleves 7-10[1], Halrudacska 7-10[4], Burgonya, petrezselymes 7-10, Tartármártás 7-10 [3,7,10,(1,12)] | | | Zellerkrémleves 7-10 [1,3,6,7,9,(12)], Zöldborsós csirkeragu 7-10[1], Párolt bulgur 7-10 [1] | | |
| | | Energia: 763.27 Kcal / 3,190.47 KJ | | | Energia: 718.96 Kcal / 3,005.25 KJ | | | Energia: 507.91 Kcal / 2,123.06 KJ | | | Energia: 827.77 Kcal / 3,460.08 KJ | | | Energia: 641.33 Kcal / 2,680.76 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 26.19 g | 21.33 g | 5.25 g | 30.31 g | 27.93 g | 8.20 g | 16.60 g | 8.04 g | 3.59 g | 26.48 g | 51.44 g | 8.20 g | 35.52 g | 20.24 g | 3.44 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 112.17 g | 16.49 g | 2.16 g | 85.07 g | 2.20 g | 3.12 g | 82.35 g | 0.67 g | 2.74 g | 62.81 g | 2.02 g | 2.96 g | 81.99 g | 0.28 g | 4.29 g | | |
| 1,7,9,(3) | | | 1,7,(6),(10) | | | 1,3,6,7,(10),(11) | | | 1,3,4,7,10,(12) | | | 1,3,6,7,9,(12) | | | | |



| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|---|---------------|---------|---|-------------------|--------|---|-----------------------|--------|--|-------------------|---------|---|---------|--------|
| Ebéd | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Sertésraguleves 11-14 [1,9,(3)], Túrótöltelékes gombóc 11-14[1,7], Alma | | | Sült krinolin 11-14 (1,6,7,10), Szárazbabfőzelék 11-14 [1,7], Teljeskiörlésű kenyér[1], Körte | | | Sütőtök krémleves 11-14 [1,3,6,7], Zsemlekočka[1,(3,7)], Sült csirkecomb 11-14(1,3,6,7,10,11), Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14(7) | | | Karfiolleves 11-14[1], Halrudacska 11-14[4], Burgonya, petrezselymes 11-14, Tartármártás 11-14 [3,7,10,(1,12)] | | | Zellerkrémleves 11-14 [1,3,6,7,9,(12)], Zöldborsós csirkeragu 11-14[1], Párolt bulgur 11-14 [1] | | |
| | | Energia: 844.96 Kcal / 3,531.93 KJ | | | Energia: 810.50 Kcal / 3,387.89 KJ | | | Energia: 605.83 Kcal / 2,532.37 KJ | | | Energia: 891.48 Kcal / 3,726.39 KJ | | | Energia: 725.80 Kcal / 3,033.84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 30.14 g | 23.39 g | 6.17 g | 35.06 g | 30.54 g | 9.23 g | 19.39 g | 8.50 g | 4.67 g | 29.20 g | 54.68 g | 8.69 g | 40.04 g | 22.75 g | 3.90 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 123.41 g | 16.49 g | 2.41 g | 97.13 g | 2.23 g | 3.53 g | 98.19 g | 0.87 g | 3.19 g | 68.57 g | 2.52 g | 3.23 g | 93.30 g | 0.35 g | 4.77 g | | |
| 1,7,9,(3) | | | 1,7,(6),(10) | | | 1,3,6,7,(10),(11) | | | 1,3,4,7,10,(12) | | | 1,3,6,7,9,(12) | | | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermek Alsós (7-10 év) | Sajtos rúd[1,3,7] | | | Gyümölcsjoghurt 125 g[7,(1)], Piskótaszelet[1,3,(6,7,8)] | | | Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1,(6)], Zöldpaprika | | | Rozskorong étcsokival [1,6,7,12,(5,8,11)], Nektarin | | | Keksz, detki mese[1,(3,5,6,7)], Alma | | |
| | | Energia: 228.51 Kcal / 955.17 KJ | | | Energia: 150.61 Kcal / 629.55 KJ | | | Energia: 210.24 Kcal / 878.80 KJ | | | Energia: 177.92 Kcal / 743.71 KJ | | | Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.22 g | 14.45 g | 7.05 g | 5.55 g | 7.50 g | 1.95 g | 9.84 g | 6.26 g | 1.65 g | 2.61 g | 3.49 g | 1.28 g | 2.90 g | 8.83 g | 2.22 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19.39 g | 0.00 g | 0.44 g | 26.02 g | 18.03 g | 0.34 g | 27.78 g | 0.00 g | 1.49 g | 29.27 g | 4.00 g | 0.08 g | 28.72 g | 10.88 g | 0.12 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,3,7,(6),(8) | | | 1,(6),(7) | | | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | | | 1,(3),(5),(6),(7) | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermek Felső (11-14 év) | Sajtos rúd[1,3,7] | | | Gyümölcsjoghurt 125 g[7,(1)], Piskótaszelet[1,3,(6,7,8)] | | | Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1,(6)], Zöldpaprika | | | Rozskorong étcsokival [1,6,7,12,(5,8,11)], Nektarin | | | Keksz, detki mese[1,(3,5,6,7)], Alma | | |
| | | Energia: 228.51 Kcal / 955.17 KJ | | | Energia: 150.61 Kcal / 629.55 KJ | | | Energia: 260.14 Kcal / 1,087.39 KJ | | | Energia: 177.92 Kcal / 743.71 KJ | | | Energia: 211.93 Kcal / 885.87 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.22 g | 14.45 g | 7.05 g | 5.55 g | 7.50 g | 1.95 g | 11.54 g | 6.42 g | 1.67 g | 2.61 g | 3.49 g | 1.28 g | 2.90 g | 8.83 g | 2.22 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19.39 g | 0.00 g | 0.44 g | 26.02 g | 18.03 g | 0.34 g | 37.90 g | 0.00 g | 1.73 g | 29.27 g | 4.00 g | 0.08 g | 28.72 g | 10.88 g | 0.12 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,3,7,(6),(8) | | | 1,(6),(7) | | | 1,6,7,12,(5),(8),(11) | | | 1,(3),(5),(6),(7) | | | | |

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

