

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tej (friss)1,5%[7], Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Zöldpaprika			Kakaó, dobozos 0,2l[7], Gépsonka (allergénm), Margarin Light(7), Zsemle [1], Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%[7], Gabonapehely[1]			Citromos tea 7-10, Tepertőkrém, Pék kifli[1], Jégcsapretek kg			Limonádé 7-10, Turista (allergénm), Margarin Light(7), Zsemle korpás [1], Paradicsom kg		
		Energia: 343.12 Kcal / 1,434.24 KJ			Energia: 374.64 Kcal / 1,566.00 KJ			Energia: 210.46 Kcal / 879.72 KJ			Energia: 388.30 Kcal / 1,623.09 KJ			Energia: 331.49 Kcal / 1,385.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.06 g	10.65 g	4.25 g	11.99 g	7.43 g	2.19 g	9.80 g	3.60 g	1.75 g	9.18 g	17.15 g	6.33 g	12.67 g	14.61 g	5.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.36 g	0.00 g	2.12 g	49.10 g	19.40 g	1.65 g	34.60 g	8.70 g	0.50 g	48.20 g	11.23 g	1.26 g	36.27 g	1.80 g	2.09 g	
	1,7,(6)			1,7			1,7			1			1,(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tej (friss)1,5%[7], Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1], Zöldpaprika			Kakaó, dobozos 0,2l[7], Gépsonka (allergénm), Margarin Light(7), Zsemle [1], Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%[7], Gabonapehely[1]			Citromos tea 11-14, Tepertőkrém, Pék kifli[1], Jégcsapretek kg			Limonádé 11-14, Turista (allergénm), Margarin Light(7), Zsemle korpás [1], Paradicsom kg		
		Energia: 450.31 Kcal / 1,882.30 KJ			Energia: 374.64 Kcal / 1,566.00 KJ			Energia: 286.06 Kcal / 1,195.73 KJ			Energia: 392.62 Kcal / 1,641.15 KJ			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
20.65 g		18.22 g	6.69 g	11.99 g	7.43 g	2.19 g	11.80 g	4.00 g	1.83 g	9.18 g	17.15 g	6.33 g	12.68 g	15.83 g	5.51 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.39 g	0.00 g	2.91 g	49.10 g	19.40 g	1.65 g	50.60 g	14.50 g	0.66 g	49.26 g	12.23 g	1.26 g	36.48 g	2.00 g	2.15 g		
1,7,(6)			1,7			1,7			1			1,(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Székelykáposzta 7-10[7, (12)], Rozskenyér[1,(6)], Körte			Paprikás burgonya 7-10, Korpás kenyér[1,(6)], Csemege uborka[10]			Gulyásleves 7-10, Dejós metélt 7-10[1,(3)], Alma			Paradicsomleves 7-10 [1,3,9], Rántott csirkemell 7-10[1,3], Burgonya, petrezselymes 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Köményleves 7-10[1], Csirkepörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 [1,7], Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 453.85 Kcal / 1,897.09 KJ			Energia: 626.89 Kcal / 2,620.40 KJ			Energia: 806.91 Kcal / 3,372.88 KJ			Energia: 718.83 Kcal / 3,004.71 KJ			Energia: 787.92 Kcal / 3,293.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.86 g	17.03 g	4.65 g	21.44 g	20.77 g	6.13 g	32.19 g	22.30 g	2.89 g	39.12 g	15.31 g	1.97 g	45.67 g	26.23 g	3.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.89 g	2.28 g	3.24 g	86.09 g	0.00 g	5.99 g	117.39 g	15.48 g	2.64 g	104.23 g	21.94 g	4.25 g	91.02 g	6.01 g	5.45 g		
1,7,(6),(12)			1,10,(6)			1,(3)			1,3,9			1,7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Székelykáposzta 11-14[7, (12)], Rozskenyér[1,(6)], Körte			Paprikás burgonya 11-14, Korpás kenyér[1,(6)], Csemege uborka[10]			Gulyásleves 11-14, Dejós metélt 11-14[1,(3)], Alma			Paradicsomleves 11-14 [1,3,9], Rántott csirkemell 11-14 sütő[1,3], Burgonya, petrezselymes 11-14, Cékasaláta, csemege szeletelt			Köményleves 11-14[1], Csirkepörkölt 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14 [1,7], Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 494.64 Kcal / 2,067.60 KJ			Energia: 754.66 Kcal / 3,154.48 KJ			Energia: 896.14 Kcal / 3,745.87 KJ			Energia: 800.13 Kcal / 3,344.54 KJ			Energia: 889.27 Kcal / 3,717.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.39 g	16.71 g	5.09 g	25.22 g	28.58 g	8.10 g	36.42 g	24.44 g	3.35 g	43.19 g	17.08 g	2.20 g	53.46 g	28.48 g	4.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.12 g	2.66 g	3.74 g	96.32 g	0.00 g	6.98 g	130.46 g	16.48 g	2.94 g	116.35 g	24.93 g	4.49 g	103.32 g	6.01 g	6.38 g		
1,7,(6),(12)			1,10,(6)			1,(3)			1,3,9			1,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Croissant(különbé) [1,3,7,(6,12)]			Natúr joghurt db[7], Piskótászelet[1,3,(6,7,8)]			Gyümölcspüré, Sajttal szórt omlós kocka[1,7, (3,5,6,12,13)]			Sárgarépás margarin 7-10(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1]			Túrókrém, meggyes 7-10 [7], Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 371.22 Kcal / 1,551.70 KJ			Energia: 186.27 Kcal / 778.61 KJ			Energia: 201.73 Kcal / 843.23 KJ			Energia: 149.48 Kcal / 624.83 KJ			Energia: 189.40 Kcal / 791.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.38 g	15.00 g	7.20 g	9.73 g	6.52 g	3.42 g	4.60 g	7.72 g	2.53 g	4.51 g	3.15 g	0.71 g	8.36 g	1.78 g	0.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.00 g	10.20 g	0.34 g	24.32 g	18.33 g	0.28 g	27.86 g	0.13 g	0.53 g	24.98 g	0.20 g	0.68 g	34.75 g	2.50 g	1.21 g		
1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(6),(8)			1,7,(3),(5),(6),(12),(13)			1,(7)			1,7				
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Croissant(különbé) [1,3,7,(6,12)]			Natúr joghurt db[7], Piskótászelet[1,3,(6,7,8)]			Gyümölcspüré, Sajttal szórt omlós kocka[1,7, (3,5,6,12,13)]			Sárgarépás margarin 11-14(7), Teljeskiőrlésű kenyér[1]			Túrókrém, meggyes 11-14[7], Félbarna kenyér[1]			
	Energia: 371.22 Kcal / 1,551.70 KJ			Energia: 186.27 Kcal / 778.61 KJ			Energia: 201.73 Kcal / 843.23 KJ			Energia: 170.27 Kcal / 711.73 KJ			Energia: 263.81 Kcal / 1,102.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.38 g	15.00 g	7.20 g	9.73 g	6.52 g	3.42 g	4.60 g	7.72 g	2.53 g	5.26 g	3.26 g	0.72 g	13.44 g	3.75 g	1.85 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.00 g	10.20 g	0.34 g	24.32 g	18.33 g	0.28 g	27.86 g	0.13 g	0.53 g	29.06 g	0.23 g	0.77 g	43.72 g	5.00 g	1.42 g		
1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(6),(8)			1,7,(3),(5),(6),(12),(13)			1,(7)			1,7				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

