

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Limonádé 7-10, Kocka sajt, natúr, Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Zöldtea 7-10, Fokhagymás felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Paradicsom kg	Citromos tea 7-10, Tepertőkrém, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcstea 7-10, Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%[7], Kakaós csiga
		Energia: 210.10 Kcal / 878.22 KJ	Energia: 349.48 Kcal / 1,460.83 KJ	Energia: 297.12 Kcal / 1,241.96 KJ	Energia: 245.74 Kcal / 1,027.19 KJ	Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.54 g5.40 g3.10 g	9.48 g14.78 g4.85 g	7.21 g13.10 g4.76 g	8.30 g6.02 g2.11 g	6.80 g3.00 g1.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.62 g1.80 g1.13 g	43.45 g11.27 g2.24 g	36.61 g8.99 g1.15 g	39.27 g8.99 g1.38 g	10.60 g0.00 g0.27 g
		1	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	7
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Limonádé 11-14, Kocka sajt, natúr, Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Zöldtea 11-14, Fokhagymás felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Paradicsom kg	Citromos tea 11-14, Tepertőkrém, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcstea 11-14, Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%[7], Kakaós csiga
		Energia: 210.98 Kcal / 881.90 KJ	Energia: 379.73 Kcal / 1,587.27 KJ	Energia: 368.13 Kcal / 1,538.78 KJ	Energia: 249.88 Kcal / 1,044.50 KJ	Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.54 g5.40 g3.10 g	10.29 g14.87 g4.86 g	8.79 g17.36 g6.32 g	8.30 g6.02 g2.11 g	6.80 g3.00 g1.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.83 g2.00 g1.13 g	49.84 g12.65 g2.36 g	42.90 g9.99 g1.40 g	40.30 g9.99 g1.38 g	10.60 g0.00 g0.27 g
		1	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	7
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gulyásleves 7-10, Dejós metélt 7-10[1,(3)], Alma	Köményleves 7-10[1], Csirkepörkölt mellből 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 [1,7], Félbarna kenyér[1]	Székelykáposzta 7-10[7, (12)], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Boci szelet 7-10[1,3,7], Szilva	Karfiollevés 7-10[1], Halrudacska 7-10[4], Burgonya, petrezselymes 7-10, Tartármártás 7-10 [3,7,10,(1,12)]	Daragaluska leves 7-10 [1,3,9,(6,7,12)], Lecsós csirke 7-10, Tarhonya köret 7-10[1], Őszibarack
		Energia: 806.91 Kcal / 3,372.88 KJ	Energia: 732.12 Kcal / 3,060.26 KJ	Energia: 679.61 Kcal / 2,840.77 KJ	Energia: 827.77 Kcal / 3,460.08 KJ	Energia: 624.14 Kcal / 2,608.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.19 g22.30 g2.89 g	42.06 g21.73 g2.84 g	30.75 g25.21 g7.29 g	26.48 g51.44 g8.20 g	34.42 g18.37 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		117.39 g15.48 g2.64 g	90.87 g6.01 g5.24 g	80.36 g16.94 g3.10 g	62.81 g2.02 g2.96 g	78.94 g0.05 g4.48 g
		1,(3)	1,7	1,3,7,(12)	1,3,4,7,10,(12)	1,3,9,(6),(7),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gulyásleves 11-14, Dejós metélt 11-14[1,(3)], Alma			Köményleves 11-14[1], Csirkepörkölt mellből 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14[1,7], Félbarna kenyér [1]			Székelykáposzta 11-14[7, (12)], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Boci szelet 11-14[1,3,7], Szilva			Karfiolleves 11-14[1], Halrudacska 11-14[4], Burgonya, petrezselymes 11-14, Tartármártás 11-14 [3,7,10,(1,12)]			Daragaluska leves 11-14 [1,3,9,(6,7,12)], Lecsós csirke 11-14, Tarhonya köret 11-14[1], Őszibarack		
		Energia: 896.14 Kcal / 3,745.87 KJ			Energia: 817.89 Kcal / 3,418.78 KJ			Energia: 744.71 Kcal / 3,112.89 KJ			Energia: 891.48 Kcal / 3,726.39 KJ			Energia: 709.33 Kcal / 2,965.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.42 g	24.44 g	3.35 g	48.14 g	23.04 g	3.00 g	35.17 g	26.15 g	8.13 g	29.20 g	54.68 g	8.69 g	39.34 g	19.98 g	2.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		130.46 g	16.48 g	2.94 g	103.12 g	6.01 g	6.05 g	89.96 g	19.08 g	3.58 g	68.57 g	2.52 g	3.23 g	91.56 g	0.05 g	5.29 g
		1,(3)			1,7			1,3,7,(12)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Túrókrém, meggyes 7-10 [7], Korpás kenyér[1,(6)]			Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)], Körte			Tej poharas 0,2l[7], Pék kifli[1]			Kifli korpás[1], Gyümölcslé 100% 0,2l-es			Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Zöldpaprika		
		Energia: 193.18 Kcal / 807.49 KJ			Energia: 168.89 Kcal / 705.96 KJ			Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ			Energia: 222.01 Kcal / 928.00 KJ			Energia: 335.56 Kcal / 1,402.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.21 g	2.75 g	1.31 g	1.90 g	3.80 g	1.50 g	13.00 g	3.46 g	1.80 g	4.41 g	0.62 g	0.06 g	10.27 g	14.89 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.03 g	5.00 g	0.59 g	26.50 g	5.00 g	0.11 g	48.22 g	2.24 g	1.31 g	47.42 g	0.26 g	0.45 g	38.84 g	2.66 g	2.35 g
		1,7,(6)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7			1			1,(6),(7)		
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Túrókrém, meggyes 11-14[7], Korpás kenyér[1, (6)]			Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)], Körte			Tej poharas 0,2l[7], Pék kifli[1]			Kifli korpás[1], Gyümölcslé 100% 0,2l-es			Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Zöldpaprika		
		Energia: 257.41 Kcal / 1,075.97 KJ			Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ			Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ			Energia: 222.01 Kcal / 928.00 KJ			Energia: 335.56 Kcal / 1,402.64 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	1.98 g	3.86 g	1.50 g	13.00 g	3.46 g	1.80 g	4.41 g	0.62 g	0.06 g	10.27 g	14.89 g	4.84 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	28.90 g	5.00 g	0.11 g	48.22 g	2.24 g	1.31 g	47.42 g	0.26 g	0.45 g	38.84 g	2.66 g	2.35 g
1,7,(6)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7			1			1,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

