

Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Vaníliás tej 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Párizsi diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 294,56 Kcal / 1 231,26 KJ			Energia: 289,76 Kcal / 1 211,20 KJ			Energia: 267,15 Kcal / 1 116,69 KJ			Energia: 319,25 Kcal / 1 334,47 KJ			Energia: 288,61 Kcal / 1 206,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,28 g	14,35 g	3,92 g	11,33 g	11,06 g	3,27 g	6,66 g	11,41 g	2,88 g	10,92 g	8,56 g	2,60 g	8,81 g	13,87 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,18 g	11,09 g	1,54 g	35,24 g	4,10 g	1,02 g	33,46 g	11,09 g	1,26 g	48,51 g	15,68 g	0,88 g	31,11 g	11,09 g	1,43 g	
	11,(6),(7)			7,11,(6)			11,(6),(7),(10)			7,11,(6),(12)			11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Vaníliás tej 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 4-6, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 335,85 Kcal / 1 403,85 KJ			Energia: 311,50 Kcal / 1 302,07 KJ			Energia: 308,44 Kcal / 1 289,28 KJ			Energia: 208,39 Kcal / 871,07 KJ			Energia: 254,37 Kcal / 1 063,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,29 g	18,90 g	5,15 g	11,14 g	15,61 g	4,87 g	6,67 g	15,96 g	4,11 g	8,38 g	5,31 g	2,40 g	8,14 g	12,94 g	4,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,21 g	11,09 g	1,51 g	30,27 g	4,10 g	0,95 g	33,49 g	11,09 g	1,23 g	30,80 g	14,45 g	0,49 g	25,45 g	8,74 g	1,33 g		
11,(6)			11,(6)			11,(6),(10)			11,(6),(12)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Vaníliás tej 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Gyümölcstea 7-10, Kenőmájas diétás, Rozskenyér, Retek kg			
	Energia: 334,49 Kcal / 1 398,17 KJ			Energia: 290,38 Kcal / 1 213,79 KJ			Energia: 310,08 Kcal / 1 296,13 KJ			Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ			Energia: 288,74 Kcal / 1 206,93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,15 g	13,94 g	4,36 g	11,72 g	10,39 g	4,03 g	9,14 g	11,42 g	3,26 g	11,40 g	3,35 g	2,13 g	9,65 g	8,85 g	3,86 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,81 g	8,99 g	2,11 g	36,82 g	2,00 g	1,13 g	41,50 g	8,99 g	1,82 g	50,23 g	13,58 g	1,03 g	41,49 g	8,99 g	1,53 g		
1			1			1,(10)			1,(12)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00166) Mogyoróérezkeny 7-10 3x</b>	Citromos tea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg	Vaníliás tej 7-10 Mogyi, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)	Gyümölcstea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g	Gyümölcstea 7-10, Borjúmájás, Rozskenyér, Retek kg
		Energia: 274,36 Kcal / 1 146,82 KJ	Energia: 290,23 Kcal / 1 213,16 KJ	Energia: 258,53 Kcal / 1 080,66 KJ	Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 KJ	Energia: 272,96 Kcal / 1 140,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,83 g 8,64 g 4,06 g	13,09 g 6,09 g 2,48 g	12,08 g 4,43 g 1,06 g	13,87 g 9,31 g 4,23 g	8,86 g 7,47 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,09 g 8,99 g 1,22 g	44,67 g 2,00 g 1,61 g	41,46 g 8,99 g 1,96 g	49,51 g 4,20 g 0,90 g	41,48 g 8,99 g 1,39 g		
1,7	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7	1,(6),(7),(10)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00142) Lisztérezkeny 7-10 3x</b>	Tojás leves 7-10 LÉ, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ, Alma	Karfiolleves 7-10 LÉ, Rántott hal LÉ 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10, Csemege uborka	Párolt csirkemell 7-10, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Banán	Gombaleves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L , Párolt rizs 7-10 LÉ	Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma
		Energia: 563,68 Kcal / 2 356,18 KJ	Energia: 577,85 Kcal / 2 415,41 KJ	Energia: 651,32 Kcal / 2 722,52 KJ	Energia: 605,62 Kcal / 2 531,49 KJ	Energia: 829,14 Kcal / 3 465,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,06 g 28,35 g 8,27 g	32,10 g 13,46 g 2,28 g	36,01 g 18,06 g 3,84 g	28,61 g 19,28 g 3,82 g	24,58 g 31,81 g 7,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,85 g 0,00 g 1,70 g	80,05 g 0,34 g 5,66 g	84,17 g 2,25 g 2,35 g	78,57 g 0,30 g 3,43 g	109,27 g 21,48 g 4,41 g		
3,7	3,4,10	7,11,(1),(3),(6),(10)	7,(1),(3),(6),(12)	10,(1),(6),(7),(12)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00144) Lisztérezkeny +LM 7-10 3x</b>	Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ+LM, Alma	Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Rántott hal 7-10 LÉ+LM, Burgonya, petrezselymes 7-10, Csemege uborka	Párolt csirkemell 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Banán	Gombaleves 7-10 LÉ +LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM	Lencseleves kolbáss 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma
		Energia: 587,59 Kcal / 2 456,13 KJ	Energia: 585,60 Kcal / 2 447,81 KJ	Energia: 673,09 Kcal / 2 813,52 KJ	Energia: 621,56 Kcal / 2 598,12 KJ	Energia: 829,15 Kcal / 3 465,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,15 g 31,05 g 9,44 g	32,76 g 13,76 g 2,48 g	36,13 g 20,65 g 5,02 g	28,67 g 21,08 g 4,60 g	24,58 g 31,81 g 7,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,64 g 0,00 g 1,73 g	80,61 g 0,34 g 5,68 g	83,61 g 2,25 g 2,37 g	78,42 g 0,30 g 3,45 g	109,27 g 21,48 g 4,41 g		
3	3,4,10	11,(1),(3),(6),(7),(10)	(1),(3),(6),(7),(12)	10,(1),(6),(7),(12)		



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	<b>(00148)</b> Laktózmentes 11-14 1x	Tojás leves LM 11-14, Rakott kelkáposzta LM 11-14, Alma	Karfiolleves LM 11-14, Rántott hal LM 11-14, Burgonya, petrezselymes 11- L , Csemege uborka	Vagdalt, egybensült 11-14 LM, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Banán	Gombaleves LM 11-14, Csirkepaprikás,tejföl 11-14 LM, Párolt bulgur LM 11-14	Babgulyás LM 11-14, Sajtos pogácsa LM 11-14, Alma										
		Energia: 665,95 Kcal / 2 783,67 KJ	Energia: 636,79 Kcal / 2 661,78 KJ	Energia: 872,92 Kcal / 3 648,81 KJ	Energia: 675,57 Kcal / 2 823,88 KJ	Energia: 784,29 Kcal / 3 278,33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,06 g	34,95 g	10,75 g	38,41 g	14,07 g	2,37 g	32,21 g	32,16 g	9,77 g	42,94 g	24,30 g	5,26 g	38,05 g	31,93 g	8,84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56,49 g	0,01 g	1,96 g	87,01 g	0,01 g	6,49 g	110,95 g	0,02 g	4,77 g	81,94 g	0,01 g	3,99 g	85,16 g	0,01 g	4,19 g	
	1,3			1,3,4,10			1,3,(6),(7)			1			1,3			
	<b>(00165)</b> Laktózmentes 7-10 3X	Tojás leves 7-10 LM, Rakott kelkáposzta 7-10 LM, Alma	Karfiolleves 7-10 LM, Rántott hal 7-10 LM, Burgonya, petrezselymes 7-10, Csemege uborka	Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Banán	Gombaleves 7-10, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM	Lencseleves kolbásszal 7-10 LM, Mákos metélt 7-10 LM, Alma										
		Energia: 588,82 Kcal / 2 461,27 KJ	Energia: 582,36 Kcal / 2 434,26 KJ	Energia: 878,68 Kcal / 3 672,88 KJ	Energia: 606,12 Kcal / 2 533,58 KJ	Energia: 855,79 Kcal / 3 577,20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,73 g	31,11 g	9,44 g	34,67 g	13,85 g	2,44 g	30,24 g	34,98 g	9,50 g	35,37 g	21,79 g	4,76 g	32,83 g	32,82 g	8,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,26 g	0,01 g	1,73 g	77,74 g	0,00 g	5,86 g	108,12 g	0,01 g	4,33 g	76,34 g	0,01 g	3,02 g	105,85 g	17,98 g	4,77 g		
1,3			1,3,4,10			1,3,(6),(7)			1,3			1,3,10,(6),(7),(12)				
<b>(00166)</b> Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tojás leves 7-10 Mogyi, Rakott kelkáposzta 7-10 Mogyi, Alma	Karfiolleves 7-10 Mogyi, Rántott hal 7-10 M, Burgonya, petrezselymes 7-10, Tartármártás 7-10	Vagdalt, egybensült 7-10 Mogyi, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Banán	Gombaleves 7-10, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 Mo, Párolt bulgur 7-10 Mogyi	Lencseleves kolbásszal 7-10 Mo, Mákos guba 7-10 Mogyi, Alma											
	Energia: 564,91 Kcal / 2 361,32 KJ	Energia: 680,29 Kcal / 2 843,61 KJ	Energia: 782,59 Kcal / 3 271,23 KJ	Energia: 591,88 Kcal / 2 474,06 KJ	Energia: 826,82 Kcal / 3 456,11 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	25,64 g	28,41 g	8,27 g	14,96 g	33,04 g	5,27 g	29,12 g	27,60 g	8,04 g	35,36 g	20,03 g	3,99 g	31,68 g	34,31 g	9,75 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50,47 g	0,01 g	1,70 g	79,00 g	1,80 g	4,33 g	101,98 g	0,01 g	4,13 g	76,81 g	0,02 g	3,01 g	90,44 g	24,98 g	3,40 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,(6)			1,3,7			1,7,10,(6),(12)				



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérezény 7-10 3x	Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Alma, Keksz, (Barbara,Gullon)			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, (Barbara,Gullon)			Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Natúr joghurt db, Abonett gm		
		Energia: 251,87 Kcal / 1 052,82 KJ			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 KJ			Energia: 173,84 Kcal / 726,65 KJ			Energia: 238,53 Kcal / 997,06 KJ			Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,48 g	11,06 g	2,53 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g	1,05 g	2,91 g	1,30 g	7,53 g	12,44 g	3,29 g	7,88 g	2,63 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,54 g	2,45 g	1,15 g	16,36 g	1,77 g	0,07 g	33,86 g	1,77 g	0,06 g	23,18 g	2,10 g	1,24 g	19,86 g	0,00 g	0,38 g	
	11,(6),(7)			6,(7)			6,(7)			11,(6),(7)			7			
	(00144) Lisztérezény +LM 7-10 3x	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, (Barbara,Gullon)			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm		
		Energia: 267,07 Kcal / 1 116,35 KJ			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 KJ			Energia: 173,84 Kcal / 726,65 KJ			Energia: 279,82 Kcal / 1 169,65 KJ			Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,82 g	14,69 g	3,60 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g	1,05 g	2,91 g	1,30 g	7,54 g	16,99 g	4,52 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,94 g	2,10 g	1,03 g	16,36 g	1,77 g	0,07 g	33,86 g	1,77 g	0,06 g	23,21 g	2,10 g	1,21 g	18,03 g	0,00 g	0,48 g		
11,(6)			6,(7)			6,(7)			11,(6),(7)							
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér			Alma, Keksz, (Barbara,Gullon)			Keksz, (Barbara,Gullon)			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Joghurt, laktózmentes 150 g			
	Energia: 341,23 Kcal / 1 426,34 KJ			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 KJ			Energia: 27,31 Kcal / 114,16 KJ			Energia: 272,97 Kcal / 1 141,01 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16,88 g	13,13 g	2,63 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g	0,46 g	1,46 g	0,65 g	8,62 g	11,91 g	3,61 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,49 g	0,00 g	1,81 g	16,36 g	1,77 g	0,07 g	2,93 g	0,89 g	0,02 g	31,78 g	0,00 g	1,31 g	8,73 g	0,00 g	0,36 g		
1			6,(7)			6,(7)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x</b>	Sonkakrém házi 7-10 Mogy., Magvas kenyér			Alma, Kifli korpás			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, (Barbara,Gullon)			Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcs joghurt db, Kifli		
		Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 Kj			Energia: 154,97 Kcal / 647,77 Kj			Energia: 146,53 Kcal / 612,50 Kj			Energia: 231,68 Kcal / 968,42 Kj			Energia: 195,48 Kcal / 817,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,62 g	12,42 g	2,39 g	4,87 g	1,22 g	0,06 g	0,60 g	1,46 g	0,65 g	8,61 g	7,36 g	2,38 g	6,32 g	0,28 g	0,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,45 g	0,00 g	1,70 g	29,92 g	0,00 g	0,46 g	30,93 g	0,89 g	0,03 g	31,75 g	0,00 g	1,34 g	26,11 g	7,49 g	0,59 g		
1,(6),(7)			1			6,(7)			1,(6),(7)			1,7				

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

