

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Kenőmájás diétás, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Tavaszdi felvágott(d), Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 293,16 Kcal / 1 225,41 KJ			Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ			Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 KJ			Energia: 277,05 Kcal / 1 158,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,52 g	12,98 g	4,61 g	10,25 g	7,63 g	2,44 g	8,64 g	6,92 g	3,39 g	9,20 g	14,10 g	3,82 g	7,58 g	12,44 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,12 g	10,74 g	1,34 g	44,88 g	15,33 g	0,78 g	40,96 g	0,00 g	0,97 g	32,43 g	11,09 g	1,48 g	32,81 g	11,09 g	1,25 g	
	11,(6)			7,11,(6),(12)			7			11,(6),(7)			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 4-6, Kenőmájás diétás, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Tavaszdi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 226,05 Kcal / 944,89 KJ			Energia: 273,61 Kcal / 1 143,69 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 338,90 Kcal / 1 416,60 KJ			Energia: 318,34 Kcal / 1 330,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,83 g	10,20 g	3,34 g	10,05 g	7,63 g	2,81 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	9,21 g	18,65 g	5,05 g	7,59 g	16,99 g	4,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,89 g	8,74 g	1,06 g	39,88 g	15,33 g	0,74 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	32,46 g	11,09 g	1,45 g	32,84 g	11,09 g	1,22 g		
11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(6)			11,(6),(7)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 7-10, Kenőmájás diétás, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Tavaszdi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 293,15 Kcal / 1 225,37 KJ			Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 339,03 Kcal / 1 417,15 KJ			Energia: 316,98 Kcal / 1 324,98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,03 g	8,89 g	3,86 g	11,40 g	3,35 g	2,13 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	10,05 g	13,63 g	4,14 g	9,45 g	12,03 g	3,74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,13 g	8,99 g	1,54 g	50,23 g	13,58 g	1,03 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	42,84 g	8,99 g	1,55 g	42,44 g	8,99 g	1,82 g		
1,(6),(7)			1,(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Gyümölcs tea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Félbarna kenyér			Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Zsemle			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Tavaszai felvágott(d), Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 277,37 Kcal / 1 159,41 KJ			Energia: 317,89 Kcal / 1 328,78 KJ			Energia: 299,09 Kcal / 1 250,20 KJ			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ			Energia: 275,69 Kcal / 1 152,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,24 g	7,51 g	3,23 g	12,78 g	3,60 g	1,81 g	11,58 g	3,35 g	1,76 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	9,44 g	7,48 g	2,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,12 g	8,99 g	1,40 g	58,11 g	13,58 g	1,48 g	55,30 g	16,20 g	1,06 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	42,41 g	8,99 g	1,85 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Lebbencsleves 7-10 LÉ, Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Banán			Paradicsomleves LÉ 7-10, Brassói körettel 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ			Zöldségleves 7-10 LÉ, Frankfurti tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 666,42 Kcal / 2 785,64 KJ			Energia: 768,83 Kcal / 3 213,71 KJ			Energia: 619,42 Kcal / 2 589,18 KJ			Energia: 712,85 Kcal / 2 979,71 KJ			Energia: 693,06 Kcal / 2 896,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,66 g	15,09 g	2,78 g	24,99 g	36,46 g	7,97 g	26,07 g	19,63 g	3,79 g	36,80 g	24,65 g	6,16 g	23,93 g	19,19 g	4,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,17 g	19,38 g	2,11 g	83,16 g	0,75 g	4,69 g	82,96 g	15,19 g	5,10 g	84,10 g	15,12 g	3,47 g	104,69 g	0,45 g	4,47 g		
9,(12)			7,(1)			9,(12)			3,7,(1)			9				
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LÉ+LM, Banán			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Brassói körettel 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ +LM, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ+LM			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Frankfurti tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Banán		
		Energia: 666,42 Kcal / 2 785,64 KJ			Energia: 829,68 Kcal / 3 468,06 KJ			Energia: 619,42 Kcal / 2 589,18 KJ			Energia: 780,47 Kcal / 3 262,36 KJ			Energia: 724,55 Kcal / 3 028,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,66 g	15,09 g	2,78 g	25,91 g	42,46 g	11,02 g	26,07 g	19,63 g	3,79 g	39,48 g	25,10 g	6,40 g	24,32 g	19,22 g	4,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,17 g	19,38 g	2,11 g	83,86 g	0,75 g	4,71 g	82,96 g	15,19 g	5,10 g	97,16 g	15,12 g	3,46 g	111,95 g	0,45 g	4,48 g		
9,(12)			7,(1)			9,(12)			1,3,(7)			9				





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 11-14 LM, Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Alma	Lebbensleves LM 11-14, Sertéspörkölt LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Banán	Paradicsomleves LM 11-14, Brassói körettel LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság	Párolt sertésszelet LM 11-14, Zöldborsófőzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM	Zabgaluska leves LM 11-14, Frankfurti tokány 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Banán
		Energia: 725,45 Kcal / 3 032,38 KJ	Energia: 817,81 Kcal / 3 418,45 KJ	Energia: 694,67 Kcal / 2 903,72 KJ	Energia: 787,85 Kcal / 3 293,21 KJ	Energia: 834,37 Kcal / 3 487,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,12 g 15,69 g 3,09 g	30,55 g 36,15 g 9,11 g	30,28 g 21,59 g 4,19 g	46,61 g 27,14 g 5,69 g	30,55 g 24,79 g 5,32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	113,51 g 12,47 g 2,79 g	90,51 g 0,02 g 5,14 g	93,01 g 19,98 g 5,18 g	87,42 g 23,62 g 4,21 g	120,62 g 0,01 g 4,02 g	
	1,3,9,(12)	1,3	1,3,9,(12)	1,3,(7)	1,3,9	
	(00165) Laktózmentes 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LM, Alma	Lebbensleves 7-10 LM, Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LM, Banán	Paradicsomleves 7-10 LM, Brassói körettel 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság	Párolt csirkemell 7-10 LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM	Zabgaluska leves 7-10, Frankfurti sertés tokány 7-10, Párolt rizs 7-10 LM, Banán
		Energia: 688,06 Kcal / 2 876,09 KJ	Energia: 799,41 Kcal / 3 341,53 KJ	Energia: 620,29 Kcal / 2 592,81 KJ	Energia: 674,58 Kcal / 2 819,74 KJ	Energia: 709,22 Kcal / 2 964,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,67 g 14,44 g 2,72 g	27,80 g 39,51 g 9,24 g	27,23 g 19,73 g 3,78 g	43,53 g 18,89 g 2,72 g	26,08 g 21,10 g 4,50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110,50 g 15,58 g 2,48 g	81,27 g 0,02 g 4,49 g	81,81 g 14,99 g 5,12 g	81,02 g 22,47 g 3,40 g	102,33 g 0,00 g 3,40 g		
1,3,9,(12)	1,3	1,3,9,(12)	1,3	1,3,9		
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10 Mogy, Alma	Lebbensleves 7-10 Mogyi, Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Banán	Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Brassói körettel 7-10 Mogyi, Vegyes vágott savanyúság	Párolt sertésszelet 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 Mogyi, Meggyes kakaós kevert 7-10	Zabgaluska leves 7-10, Frankfurti sertés tokány 7-10, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Banán	
	Energia: 745,75 Kcal / 3 117,24 KJ	Energia: 775,27 Kcal / 3 240,63 KJ	Energia: 620,29 Kcal / 2 592,81 KJ	Energia: 724,29 Kcal / 3 027,53 KJ	Energia: 709,22 Kcal / 2 964,54 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	30,71 g 15,47 g 3,16 g	27,67 g 36,77 g 8,03 g	27,23 g 19,73 g 3,78 g	40,28 g 25,36 g 5,05 g	26,08 g 21,10 g 4,50 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
123,84 g 15,58 g 2,72 g	81,53 g 0,01 g 4,47 g	81,81 g 14,99 g 5,12 g	82,21 g 22,61 g 3,42 g	102,33 g 0,00 g 3,40 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,7	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,9		





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tonhalkrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma			Van.túrókrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Natúr joghurt db, Abonett gm		
		Energia: 185,74 Kcal / 776,39 KJ			Energia: 157,40 Kcal / 657,93 KJ			Energia: 280,15 Kcal / 1 171,03 KJ			Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ			Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,06 g	9,48 g	2,10 g	3,76 g	7,12 g	1,48 g	10,23 g	14,96 g	4,34 g	9,77 g	8,34 g	2,49 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
	18,28 g	1,75 g	0,70 g	18,84 g	1,75 g	0,64 g	25,13 g	4,50 g	1,02 g	27,70 g	6,60 g	0,62 g	19,86 g	0,00 g	0,38 g	
	3,11,(6),(7)			11,(6),(7)			4,11,(6),(7)			7,11,(6)			7			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tonhalkrém 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma			Krémtúró laktózmentes			Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm		
		Energia: 227,03 Kcal / 948,99 KJ			Energia: 198,69 Kcal / 830,52 KJ			Energia: 280,15 Kcal / 1 171,03 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,07 g	14,03 g	3,33 g	3,77 g	11,67 g	2,71 g	10,23 g	14,96 g	4,34 g	13,10 g	10,68 g	5,72 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
18,31 g	1,75 g	0,67 g	18,87 g	1,75 g	0,61 g	25,13 g	4,50 g	1,02 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	18,03 g	0,00 g	0,48 g		
3,11,(6)			11,(6)			4,11,(6)										
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tonhalkrém 7-10 LM, Korpás kenyér, Lilahagyma			Krémtúró laktózmentes			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			
	Energia: 233,18 Kcal / 974,69 KJ			Energia: 224,91 Kcal / 940,12 KJ			Energia: 273,30 Kcal / 1 142,39 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7,42 g	9,75 g	2,65 g	5,28 g	7,58 g	1,96 g	11,31 g	9,88 g	3,43 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,66 g	0,00 g	0,96 g	32,88 g	0,00 g	0,81 g	33,70 g	2,40 g	1,12 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	37,23 g	0,00 g	1,15 g		
1,3			1,(6),(7)			1,4,(6)						1				





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tojáskrém 7-10, Kukoricás kenyér			Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tonhalkrém 7-10 Mogyi, Korpás kenyér, Lilahagyma			Van.túrókrém 7-10, Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás		
		Energia: 198,35 Kcal / 829,10 KJ			Energia: 183,62 Kcal / 767,53 KJ			Energia: 273,30 Kcal / 1 142,39 KJ			Energia: 227,24 Kcal / 949,86 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,62 g	3,69 g	0,99 g	5,27 g	3,03 g	0,73 g	11,31 g	9,88 g	3,43 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,68 g	0,00 g	1,51 g	32,85 g	0,00 g	0,84 g	33,70 g	2,40 g	1,12 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,4,(6),(7)			1,7			1,7				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

