

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Teavaj, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcstea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Karamell 7-10, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Margarin Light, Párizsi diétás, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 406,85 Kcal / 1 700,63 Kj			Energia: 316,33 Kcal / 1 322,26 Kj			Energia: 377,64 Kcal / 1 578,54 Kj			Energia: 354,59 Kcal / 1 482,19 Kj			Energia: 269,75 Kcal / 1 127,56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,38 g	24,68 g	10,33 g	8,14 g	17,25 g	5,08 g	10,93 g	11,01 g	3,27 g	12,05 g	14,45 g	4,44 g	6,63 g	11,33 g	2,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,68 g	2,10 g	0,88 g	31,08 g	11,09 g	1,99 g	57,51 g	24,67 g	1,01 g	43,02 g	11,09 g	1,14 g	34,43 g	12,09 g	1,28 g	
	7,11,(6)			11,(1),(6),(7)			7,11,(6),(12)			7,11,(6)			11,(6),(7),(10)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcstea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Karamell 11-14 LÉ+LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 368,98 Kcal / 1 542,34 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 358,09 Kcal / 1 496,82 Kj			Energia: 417,63 Kcal / 1 745,69 Kj			Energia: 311,04 Kcal / 1 300,15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,14 g	22,68 g	6,77 g	8,15 g	21,80 g	6,31 g	10,73 g	11,01 g	3,64 g	11,88 g	23,55 g	7,28 g	6,64 g	15,88 g	4,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,66 g	2,10 g	1,03 g	31,11 g	11,09 g	1,96 g	52,51 g	24,67 g	0,97 g	38,07 g	11,09 g	1,03 g	34,46 g	12,09 g	1,25 g		
11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6),(7),(12)			11,(6)			11,(6),(10)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Laktózmentes tej 1,5%, Laktózmentes teavaj, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcstea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér			Karamell 7-10 LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 386,26 Kcal / 1 614,57 Kj			Energia: 421,30 Kcal / 1 761,03 Kj			Energia: 379,44 Kcal / 1 586,06 Kj			Energia: 354,21 Kcal / 1 480,60 Kj			Energia: 331,71 Kcal / 1 386,55 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,26 g	19,92 g	9,95 g	9,01 g	23,78 g	7,30 g	11,42 g	10,35 g	4,03 g	12,70 g	11,53 g	4,47 g	8,90 g	13,04 g	4,03 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,25 g	0,00 g	0,94 g	41,53 g	8,99 g	2,16 g	59,26 g	22,57 g	1,13 g	48,41 g	8,99 g	1,03 g	43,63 g	9,99 g	1,50 g		
1,(6)			1,(6),(7)			1,(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Teavaj, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcsstea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér			Karamell 7-10, Kalács kakaós 500g			Kakaó 7-10, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 400,00 Kcal / 1 672,00 KJ			Energia: 316,46 Kcal / 1 322,80 KJ			Energia: 375,09 Kcal / 1 567,88 KJ			Energia: 332,47 Kcal / 1 389,72 KJ			Energia: 290,42 Kcal / 1 213,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,46 g	19,60 g	9,42 g	8,98 g	12,23 g	4,17 g	13,87 g	9,31 g	4,23 g	12,89 g	6,98 g	2,87 g	8,89 g	8,49 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,25 g	0,00 g	0,98 g	41,46 g	8,99 g	2,09 g	58,50 g	13,19 g	0,90 g	53,38 g	8,99 g	1,10 g	43,60 g	9,99 g	1,53 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Rakott zöldbab 7-10 LÉ, Narancs			Almás pite 1db (friss) 7-10, Székelykáposzta 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Tarhonyáshús LÉ 7-10, Céklasaláta 7-10			Babgulyás 7-10 LÉ, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ, Narancs		
		Energia: 511,14 Kcal / 2 136,57 KJ			Energia: 725,72 Kcal / 3 033,51 KJ			Energia: 544,72 Kcal / 2 276,93 KJ			Energia: 561,35 Kcal / 2 346,44 KJ			Energia: 744,10 Kcal / 3 110,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,18 g	13,63 g	3,51 g	26,12 g	30,51 g	8,03 g	15,52 g	10,93 g	2,93 g	23,33 g	16,34 g	4,29 g	39,79 g	19,92 g	6,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,73 g	0,00 g	3,24 g	84,43 g	10,89 g	3,56 g	94,84 g	24,98 g	2,72 g	78,75 g	10,49 g	4,95 g	99,62 g	17,99 g	2,12 g		
7,9			1,3,7,11,(6),(12)			7			7			7				
(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Rakott zöldbab 7-10 LÉ+LM, Narancs			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Székelykáposzta 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LÉ +LM, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Párolt b.répa kukorica 7-10			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Tarhonyáshús LÉ +LM 7-10, Céklasaláta 7-10			Babgulyás 7-10 LÉ+LM, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ+LM, Narancs			
	Energia: 535,05 Kcal / 2 236,51 KJ			Energia: 650,70 Kcal / 2 719,93 KJ			Energia: 560,66 Kcal / 2 343,56 KJ			Energia: 544,61 Kcal / 2 276,47 KJ			Energia: 851,62 Kcal / 3 559,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	24,28 g	16,33 g	4,68 g	24,79 g	27,61 g	7,06 g	15,58 g	12,73 g	3,71 g	22,98 g	14,85 g	3,45 g	43,46 g	22,06 g	7,25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71,52 g	0,00 g	3,26 g	73,71 g	2,55 g	5,01 g	94,70 g	24,98 g	2,74 g	78,29 g	10,52 g	5,20 g	117,40 g	26,98 g	2,09 g		
9			9,11,(6),(12)			(7)			(1),(3),(6),(7),(12)							





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Burgonyaleves magyaros LM 11-, Rakott zöldbab LM 11-14, Narancs			Székelykáposzta LM 11-14, Félbarna kenyér, Almás pite 1db (friss) LM11-14, Banán			Gyümölcsleves LM 11-14, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L			Brokkolikrémleves LM 11-14, Tarhonyáshús 11-14 LM, Céklassaláta LM 11-14			Babgulyás LM 11-14, Sajtos pogácsa LM 11-14, Narancs		
		Energia: 608,67 Kcal / 2 544,24 KJ			Energia: 829,82 Kcal / 3 468,65 KJ			Energia: 693,17 Kcal / 2 897,45 KJ			Energia: 727,50 Kcal / 3 040,95 KJ			Energia: 792,24 Kcal / 3 311,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,27 g	19,83 g	5,94 g	32,69 g	27,32 g	8,46 g	20,17 g	9,83 g	1,83 g	36,31 g	23,86 g	6,21 g	38,29 g	31,69 g	8,84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78,13 g 0,01 g 3,90 g			111,47 g 8,89 g 4,77 g			129,40 g 24,98 g 3,38 g			90,74 g 10,04 g 6,55 g			86,96 g 0,01 g 4,19 g			
	1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,(12)			1			1,3,6,7,(12)			1,3			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Burgonyaleves magyaros 7-10 LM, Rakott zöldbab 7-10, Narancs			Almás pite 1db (friss) 7-10 LM, Székelykáposzta 7-10 LM, Félbarna kenyér, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LM, Sült csirkecomb 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Párolt b.répa kukorica 7-10			Brokkolikrémleves 7-10 LM, Tarhonyáshús 7-10 LM, Céklassaláta 7-10			Babgulyás 7-10 LM, Sajtos pogácsa 7-10 LM, Narancs		
		Energia: 510,80 Kcal / 2 135,14 KJ			Energia: 760,44 Kcal / 3 178,64 KJ			Energia: 560,18 Kcal / 2 341,55 KJ			Energia: 596,97 Kcal / 2 495,33 KJ			Energia: 753,57 Kcal / 3 149,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,59 g	13,67 g	3,50 g	27,56 g	28,85 g	8,71 g	16,11 g	12,76 g	3,70 g	31,58 g	18,48 g	5,08 g	35,08 g	30,23 g	8,61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71,20 g 0,00 g 3,24 g			95,89 g 8,79 g 3,99 g			93,98 g 24,98 g 2,74 g			75,04 g 6,99 g 4,53 g			83,86 g 0,01 g 3,57 g				
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,(12)			1,(7)			1,3			1,3				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 Mo, Rakott zöldbab 7-10, Narancs			Almás pite 1db (friss) 7-10 Mo, Székelykáposzta 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Banán			Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Párolt b.répa kukorica 7-10			Brokkolikrémleves 7-10 Mogyi, Tarhonyáshús 7-10 Mogyi, Céklassaláta 7-10			Babgulyás 7-10 Mogyi, Sajtos pogácsa 7-10 Mogyi, Narancs			
	Energia: 510,80 Kcal / 2 135,14 KJ			Energia: 724,36 Kcal / 3 027,82 KJ			Energia: 547,31 Kcal / 2 287,76 KJ			Energia: 614,72 Kcal / 2 569,53 KJ			Energia: 752,73 Kcal / 3 146,41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24,59 g	13,67 g	3,50 g	27,98 g	25,55 g	7,24 g	16,13 g	11,03 g	2,95 g	31,98 g	19,26 g	4,83 g	35,40 g	29,78 g	8,45 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
71,20 g 0,00 g 3,24 g			94,03 g 8,79 g 4,16 g			94,78 g 25,10 g 2,23 g			77,30 g 6,99 g 4,58 g			84,37 g 0,01 g 3,60 g				
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7			1,3,7				



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sonkaszelet 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Túró Rudi, Alma			Snidlinges túrókrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Madár tej dobozos 0,2l, Abonett gm			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 203,53 Kcal / 850,76 KJ			Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ			Energia: 212,04 Kcal / 886,33 KJ			Energia: 213,00 Kcal / 890,34 KJ			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,80 g	7,69 g	1,70 g	3,58 g	6,72 g	3,25 g	8,89 g	8,84 g	2,78 g	7,00 g	1,00 g	0,54 g	3,00 g	6,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21,90 g	2,10 g	0,93 g	23,48 g	11,92 g	0,04 g	23,33 g	2,10 g	0,61 g	32,10 g	12,20 g	0,35 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g	
	11,(6)			7,(1)			7,11,(6)			7,(1)			5,(6),(8),(11)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sonkaszelet 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér			Túró rudi Im Mizó, Alma			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Kakaó mizo 0,2l, Abonett gm			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 203,53 Kcal / 850,76 KJ			Energia: 154,33 Kcal / 645,10 KJ			Energia: 292,63 Kcal / 1 223,19 KJ			Energia: 179,81 Kcal / 751,61 KJ			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,80 g	7,69 g	1,70 g	3,31 g	5,12 g	2,66 g	7,84 g	18,86 g	5,14 g	7,00 g	1,00 g	0,54 g	3,00 g	6,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21,90 g	2,10 g	0,93 g	23,08 g	11,65 g	0,03 g	21,90 g	2,10 g	1,49 g	32,10 g	12,20 g	0,35 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g	
	11,(6)			6			11,(6)						5,(6),(8),(11)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Sonkaszelet 7-10 LM, Félbarna kenyér			Túró rudi Im Mizó, Alma			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Kakaó mizo 0,2l, Abonett, darab			Nutribella, sárgabarackos db, Alma		
Energia: 202,17 Kcal / 845,07 KJ			Energia: 154,33 Kcal / 645,10 KJ			Energia: 285,78 Kcal / 1 194,56 KJ			Energia: 171,89 Kcal / 718,50 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
12,66 g		2,73 g	0,91 g	3,31 g	5,12 g	2,66 g	8,92 g	13,78 g	4,23 g	8,62 g	1,28 g	0,56 g	1,82 g	5,39 g	2,36 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31,50 g	0,00 g	1,53 g	23,08 g	11,65 g	0,03 g	30,47 g	0,00 g	1,59 g	28,80 g	12,20 g	0,25 g	22,92 g	4,64 g	0,04 g		
1			6			1,(6)			1			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x	Sonkakrém házi 7-10 Mogy., Félbarna kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Snidlinges túrókrém 7-10 Mogyi, Korpás kenyér			Madár tej dobozos 0,2l, Kifli			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
		Energia: 250,05 Kcal / 1 045,21 KJ			Energia: 79,49 Kcal / 332,27 KJ			Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ			Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,42 g	9,02 g	2,57 g	1,06 g	2,06 g	0,65 g	9,97 g	3,76 g	1,87 g	8,88 g	1,14 g	0,59 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,50 g	0,00 g	1,52 g	13,43 g	0,89 g	0,04 g	31,90 g	0,00 g	0,71 g	34,20 g	12,20 g	0,44 g	16,36 g	1,77 g	0,07 g		
1,(6),(7)			6,(7)			1,7,(6)			1,7			6,(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

