

Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Savanyú káposzta			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 226,20 Kcal / 945,52 Kj			Energia: 319,25 Kcal / 1 334,47 Kj			Energia: 324,50 Kcal / 1 356,41 Kj			Energia: 295,17 Kcal / 1 233,81 Kj			Energia: 255,48 Kcal / 1 067,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,59 g	8,11 g	1,69 g	10,92 g	8,56 g	2,60 g	11,57 g	11,88 g	3,78 g	9,15 g	14,02 g	3,83 g	10,69 g	8,43 g	1,80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32,75 g 11,09 g 1,17 g			48,51 g 15,68 g 0,88 g			41,80 g 11,09 g 1,00 g			32,22 g 11,09 g 1,50 g			33,06 g 11,09 g 1,42 g			
	11,(6),(7),(12)			7,11,(6),(12)			7,11,(6)			11,(6),(7)			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Savanyú káposzta			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 267,49 Kcal / 1 118,11 Kj			Energia: 299,70 Kcal / 1 252,75 Kj			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 Kj			Energia: 336,46 Kcal / 1 406,40 Kj			Energia: 296,77 Kcal / 1 240,50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,60 g	12,66 g	2,92 g	10,72 g	8,56 g	2,97 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	9,16 g	18,57 g	5,06 g	10,70 g	12,98 g	3,03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32,78 g 11,09 g 1,14 g			43,51 g 15,68 g 0,84 g			36,83 g 11,09 g 0,93 g			32,25 g 11,09 g 1,47 g			33,09 g 11,09 g 1,39 g				
11,(6),(12)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Margarin Light, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Burgonyás kenyér			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Gyümölcsstea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér			
	Energia: 224,84 Kcal / 939,83 Kj			Energia: 301,34 Kcal / 1 259,60 Kj			Energia: 326,30 Kcal / 1 363,93 Kj			Energia: 336,59 Kcal / 1 406,95 Kj			Energia: 337,98 Kcal / 1 412,76 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6,45 g	3,15 g	0,90 g	13,19 g	4,02 g	2,12 g	12,06 g	11,22 g	4,54 g	10,00 g	13,55 g	4,15 g	15,32 g	10,85 g	2,06 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42,35 g 8,99 g 1,77 g			51,52 g 13,58 g 1,43 g			43,55 g 8,99 g 1,12 g			42,63 g 8,99 g 1,57 g			44,16 g 8,99 g 1,98 g				
1,(7),(12)			1,(12)			1			1,(6),(7)			1				





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Margarin Light, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Burgonyás kenyér			Kakaó 7-10, Margarin Light, Kifli korpás			Gyümölcsstea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Magvas kenyér		
		Energia: 224,84 Kcal / 939,83 KJ			Energia: 320,89 Kcal / 1 341,32 KJ			Energia: 270,75 Kcal / 1 131,74 KJ			Energia: 295,30 Kcal / 1 234,35 KJ			Energia: 256,92 Kcal / 1 073,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,45 g	3,15 g	0,90 g	13,39 g	4,02 g	1,75 g	11,82 g	6,94 g	2,87 g	9,99 g	9,00 g	2,92 g	15,31 g	6,30 g	0,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,35 g	8,99 g	1,77 g	56,52 g	13,58 g	1,47 g	39,44 g	8,99 g	0,84 g	42,60 g	8,99 g	1,60 g	44,13 g	8,99 g	2,01 g		
1,(7),(12)			1,7,(12)			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Mandarin			Zöldséglevés 7-10 LÉ, Főtt virsli 7-10, Sós kamártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Narancs			Zöldséglevés 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10, Alma			Paprikás burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka, Banán			Zöldbableves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Narancs		
		Energia: 640,52 Kcal / 2 677,37 KJ			Energia: 572,31 Kcal / 2 392,26 KJ			Energia: 693,29 Kcal / 2 897,95 KJ			Energia: 766,24 Kcal / 3 202,88 KJ			Energia: 709,29 Kcal / 2 964,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,01 g	19,08 g	3,38 g	16,79 g	19,80 g	4,61 g	35,82 g	21,47 g	4,33 g	21,46 g	25,92 g	7,03 g	23,27 g	30,63 g	10,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,23 g	21,48 g	3,20 g	77,79 g	12,44 g	3,18 g	90,12 g	0,45 g	3,61 g	108,76 g	2,10 g	5,85 g	82,44 g	3,69 g	4,04 g		
9			7,9			9			10,11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)				
(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 -LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Mandarin			Vajgaluska leves 7-10 LÉ +LM, Főtt virsli 4-6, Sós kamártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Narancs			Zöldséglevés 7-10 LÉ +LM, Budapest ragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10, Alma			Paprikás burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka, Banán			Zöldbableves 7-10 LÉ +LM, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Narancs			
	Energia: 640,52 Kcal / 2 677,37 KJ			Energia: 628,03 Kcal / 2 625,17 KJ			Energia: 693,29 Kcal / 2 897,95 KJ			Energia: 734,75 Kcal / 3 071,26 KJ			Energia: 698,12 Kcal / 2 918,14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20,01 g	19,08 g	3,38 g	16,96 g	24,45 g	5,63 g	35,82 g	21,47 g	4,33 g	21,07 g	25,89 g	7,03 g	22,44 g	29,79 g	9,51 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,23 g	21,48 g	3,20 g	81,04 g	11,99 g	2,50 g	90,12 g	0,45 g	3,61 g	101,50 g	2,10 g	5,84 g	82,39 g	3,69 g	3,97 g		
9			3			9			10,11,(6)			(1),(3),(6),(7),(12)				





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Tárkonyos cs.ragu leves LM 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Mandarin	Daragaluska leves LM 11-14, Főtt virsli LM 11-14, Sós kamártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Narancs	Zöldségleves LM 11-14, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Alma	Paprikás burgonya 11-14 LM, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán	Zöldbaleves LM 11-14, Bolognai spagetti LM 11-14, Narancs
		Energia: 717,99 Kcal / 3 001,20 KJ	Energia: 644,52 Kcal / 2 694,09 KJ	Energia: 783,63 Kcal / 3 275,57 KJ	Energia: 816,15 Kcal / 3 411,51 KJ	Energia: 810,47 Kcal / 3 387,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30,06 g 15,63 g 0,86 g	21,17 g 24,70 g 5,94 g	42,71 g 23,77 g 4,87 g	25,10 g 23,93 g 7,12 g	34,34 g 34,75 g 11,81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	140,73 g 51,84 g 3,82 g	80,21 g 14,02 g 3,75 g	101,12 g 0,02 g 4,80 g	122,57 g 0,00 g 7,19 g	87,81 g 0,21 g 4,43 g	
	1,3,9	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,9	1,10	1,(3),(6),(7),(12)	
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Szilvalekváros gombóc 7-10 LM, Mandarin	Daragaluska leves 7-10 LM, Főtt virsli 7-10, Sós kamártás 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Narancs	Zöldségleves 7-10 LM, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma	Paprikás burgonya 7-10 LM, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán	Zöldbaleves 7-10 LM, Bolognai spagetti 7-10 LM, Narancs
		Energia: 649,08 Kcal / 2 713,15 KJ	Energia: 680,87 Kcal / 2 846,04 KJ	Energia: 697,72 Kcal / 2 916,47 KJ	Energia: 739,02 Kcal / 3 089,10 KJ	Energia: 705,32 Kcal / 2 948,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
25,99 g 14,50 g 0,80 g		21,45 g 21,64 g 5,00 g	37,59 g 21,67 g 4,37 g	22,34 g 20,86 g 6,21 g	28,79 g 29,47 g 9,38 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
127,64 g 46,39 g 3,25 g	95,52 g 12,01 g 3,78 g	89,10 g 0,01 g 3,66 g	113,13 g 0,00 g 6,25 g	79,05 g 0,19 g 3,89 g		
1,3,9	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,9	1,10	1,(3),(6),(7),(12)		
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogy, Szilvalekváros gombóc 7-10 Mogy, Mandarin	Daragaluska leves 7-10 Mogyi, Főtt virsli 7-10, Sós kamártás 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 Mogyi, Narancs	Zöldségleves 7-10 Mogyi, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma	Paprikás burgonya 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán	Zöldbaleves 7-10 Mogyi, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Narancs	
	Energia: 649,08 Kcal / 2 713,15 KJ	Energia: 577,92 Kcal / 2 415,71 KJ	Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 KJ	Energia: 764,88 Kcal / 3 197,20 KJ	Energia: 728,91 Kcal / 3 046,84 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	25,99 g 14,50 g 0,80 g	18,63 g 21,41 g 4,88 g	37,63 g 21,71 g 4,38 g	23,32 g 20,96 g 6,24 g	29,80 g 30,37 g 9,92 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
127,64 g 46,39 g 3,25 g	73,77 g 12,01 g 3,39 g	89,44 g 0,02 g 3,66 g	118,36 g 0,00 g 6,45 g	81,65 g 0,19 g 3,97 g		
1,3,9	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9	1,10	1,7,(3),(6),(12)		



Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Turista diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Körözött, házi 7-10, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Alpro (szója)puding			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 297,28 Kcal / 1 242,63 KJ			Energia: 215,15 Kcal / 899,33 KJ			Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,85 g	18,30 g	5,58 g	9,56 g	8,23 g	2,36 g	2,02 g	1,58 g	0,65 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,92 g	2,10 g	1,72 g	24,80 g	2,10 g	0,76 g	31,97 g	0,89 g	0,09 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g	
	11,(6),(7)			7,11,(6)			6,(7)			6			5,(6),(8),(11)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Turista diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Alpro (szója)puding			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 297,28 Kcal / 1 242,63 KJ			Energia: 334,89 Kcal / 1 399,84 KJ			Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,85 g	18,30 g	5,58 g	6,69 g	22,96 g	6,01 g	2,02 g	1,58 g	0,65 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,92 g	2,10 g	1,72 g	24,33 g	2,10 g	1,33 g	31,97 g	0,89 g	0,09 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
11,(6),(7)			11,(6),(10)			6,(7)			6			5,(6),(8),(11)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Zöldpaprika			Nutribella, sárgabarackos db, Banán			Alpro (szója)puding			Müzliszelet gm, Alma			
	Energia: 331,72 Kcal / 1 386,59 KJ			Energia: 312,55 Kcal / 1 306,46 KJ			Energia: 204,73 Kcal / 855,77 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9,94 g	17,77 g	5,90 g	11,29 g	13,83 g	3,14 g	2,52 g	4,89 g	2,36 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31,52 g	0,00 g	1,79 g	35,36 g	0,00 g	1,82 g	36,62 g	4,64 g	0,08 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
1,(6)			1,(10)			1,(5),(6),(8),(11)			6			5,(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Turista felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Körözött, házi 7-10, Magvas kenyér, Zöldpaprika			Joghurtos rizsszelet, Banán			Puding (vaniliás,csokis) 0,15			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
		Energia: 287,70 Kcal / 1 202,59 Kj			Energia: 256,36 Kcal / 1 071,58 Kj			Energia: 247,97 Kcal / 1 036,51 Kj			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 Kj			Energia: 79,49 Kcal / 332,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,93 g	13,22 g	4,67 g	14,18 g	6,10 g	1,39 g	3,20 g	6,00 g	0,04 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g	1,06 g	2,06 g	0,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,49 g	0,00 g	1,82 g	35,87 g	0,00 g	1,35 g	44,50 g	0,00 g	0,06 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g	13,43 g	0,89 g	0,04 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7			6,(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

