

Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	<b>(00142)</b> <b>Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Gyümölcs tea 7-10, Edámi sajt, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Retek kg	Citromos tea 7-10, Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér	Zöldtea 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 357,25 Kcal / 1 493,31 Kj	Energia: 263,24 Kcal / 1 100,34 Kj	Energia: 223,55 Kcal / 934,44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,53 g 18,65 g 8,41 g	10,82 g 10,14 g 2,37 g	4,51 g 8,13 g 1,64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31,71 g 11,09 g 1,53 g	31,17 g 11,09 g 1,06 g	32,16 g 11,09 g 0,73 g	
	7,11,(1),(6)	11,(6),(7)	11,(6),(7)	
	<b>(00144)</b> <b>Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	Gyümölcs tea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg	Citromos tea 7-10, Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Zöldtea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 331,63 Kcal / 1 386,21 Kj	Energia: 304,53 Kcal / 1 272,94 Kj	Energia: 264,84 Kcal / 1 107,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
11,55 g 17,19 g 5,76 g		10,83 g 14,69 g 3,60 g	4,52 g 12,68 g 2,87 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31,61 g 11,09 g 0,95 g	31,20 g 11,09 g 1,03 g	32,19 g 11,09 g 0,70 g		
11,(6)	11,(6)	11,(6)		
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Gyümölcs tea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg	Citromos tea 7-10, Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér	Zöldtea 7-10, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika	
	Energia: 311,69 Kcal / 1 302,86 Kj	Energia: 297,68 Kcal / 1 244,30 Kj	Energia: 264,97 Kcal / 1 107,57 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	12,23 g 11,98 g 4,92 g	11,91 g 9,61 g 2,69 g	5,36 g 7,66 g 1,96 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
38,33 g 8,99 g 1,14 g	39,77 g 8,99 g 1,13 g	42,57 g 8,99 g 0,80 g		
1	1,(6)	1,(6),(7)		



Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00166) Mogyoróérezkeny 7-10 3x</b>	Gyümölcsstea 7-10, Edámi sajt, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Retek kg			Citromos tea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér			Zöldtea 7-10, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 358,90 Kcal / 1 500,20 Kj			Energia: 256,39 Kcal / 1 071,71 Kj			Energia: 277,09 Kcal / 1 158,24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,39 g	13,69 g	7,62 g	11,90 g	5,06 g	1,46 g	6,44 g	8,36 g	4,64 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00142) Lisztérezkeny 7-10 3x</b>	Sertéspörkölt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Vegyes vágott savanyúság			Karlábéleves 7-10 LÉ, Hentes tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 715,53 Kcal / 2 990,92 Kj			Energia: 709,59 Kcal / 2 966,09 Kj			Energia: 646,50 Kcal / 2 702,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,68 g	33,55 g	6,07 g	32,80 g	27,74 g	7,04 g	25,13 g	21,44 g	4,68 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00144) Lisztérezkeny +LM 7-10 3x</b>	Sertéspörkölt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ+LM, Rántott sertésszelet LÉ+L 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Vegyes vágott savanyúság			Karlábéleves 7-10 LÉ +LM, Hentes tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma		
		Energia: 715,53 Kcal / 2 990,92 Kj			Energia: 708,95 Kcal / 2 963,41 Kj			Energia: 646,50 Kcal / 2 702,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,68 g	33,55 g	6,07 g	32,88 g	27,64 g	6,76 g	25,13 g	21,44 g	4,68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	69,37 g	2,10 g	3,92 g	80,37 g	0,45 g	4,48 g	86,87 g	0,40 g	4,63 g	
		1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6)		
		1,7,11,(6)			3,7,(12)			10,(1)		



Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00148) Laktózmentes 11-14 1x</b>	1,7,11,(6)			3,(12)			10,(1)		
		Sertéspörkölt LM 11-14, Finomfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Fokhagymakrémleves 11-14 LM, Rántott sertésszelet LM 11-14, Burgonya, petrezselymes 11- L , Vegyes vágott savanyúság			Karlábéleves LM 11-14, Hentes tokány LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Alma		
		Energia: 710,22 Kcal / 2 968,72 Kj			Energia: 878,56 Kcal / 3 672,38 Kj			Energia: 730,41 Kcal / 3 053,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36,27 g	23,95 g	5,02 g	39,86 g	36,99 g	8,63 g	30,13 g	23,56 g	5,11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	84,65 g	0,01 g	4,72 g	94,57 g	0,00 g	6,38 g	97,91 g	0,00 g	5,83 g	
	1,(6),(7)			1,3,6,7,(12)			1,3,9,10			
	<b>(00165) Laktózmentes 7-10 3X</b>	Sertéspörkölt 7-10, Finomfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Alma			Fokhagymakrémleves 7-10 LM, Rántott sertésszelet 7-10 LM, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Vegyes vágott savanyúság			Karlábéleves 7-10, Hentes tokány 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Alma		
		Energia: 695,36 Kcal / 2 906,60 Kj			Energia: 731,85 Kcal / 3 059,13 Kj			Energia: 648,93 Kcal / 2 712,53 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
32,30 g		28,41 g	5,34 g	35,10 g	28,93 g	7,03 g	26,64 g	21,59 g	4,70 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
75,13 g	0,00 g	3,99 g	81,01 g	0,00 g	5,63 g	85,68 g	0,00 g	4,67 g		
1,(6),(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,10				
<b>(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x</b>	Sertéspörkölt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Alma			Fokhagymakrémleves 7-10 Mogyi, Rántott sertésszelet 7-10 Mogyi, Burgonya, petrezselymes 7-10 M, Vegyes vágott savanyúság			Karlábéleves 7-10, Hentes tokány 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Alma			
	Energia: 715,66 Kcal / 2 991,46 Kj			Energia: 776,52 Kcal / 3 245,85 Kj			Energia: 641,97 Kcal / 2 683,43 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

	32,52 g	28,53 g	5,16 g	35,69 g	32,09 g	7,68 g	26,56 g	21,51 g	4,70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79,75 g	0,00 g	4,02 g	84,45 g	0,00 g	5,71 g	84,28 g	0,00 g	4,67 g
	1,7,(6)			1,3,6,7,(12)			1,3,10		

Uzsonna

<b>(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	<b>Keksz, (Barbara,Gullon)</b>			<b>Müzliszelet gm, Alma</b>			<b>Túró Rudi, Banán</b>			
	Energia: 54,62 Kcal / 228,31 Kj			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 Kj			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	0,91 g	2,91 g	1,30 g	3,00 g	6,20 g	0,00 g	4,54 g	6,24 g	3,25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	5,86 g	1,77 g	0,05 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g	42,02 g	11,92 g	0,09 g	
	6,(7)			5,(6),(8),(11)			7,(1)			
	<b>(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	<b>Keksz, (Barbara,Gullon)</b>			<b>Müzliszelet gm, Alma</b>			<b>Laktózmentes rudi, Banán</b>		
		Energia: 54,62 Kcal / 228,31 Kj			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 Kj			Energia: 207,69 Kcal / 868,14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,91 g	2,91 g	1,30 g	3,00 g	6,20 g	0,00 g	6,75 g	2,95 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,86 g		1,77 g	0,05 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g	37,70 g	0,00 g	0,11 g	
6,(7)			5,(6),(8),(11)			7				
<b>(00165) Laktózmentes 7-10 3X</b>		<b>Keksz, (Barbara,Gullon)</b>			<b>Alma, Túró rudi Im Mizo</b>			<b>Túró Rudi, Banán</b>		
		Energia: 54,62 Kcal / 228,31 Kj			Energia: 154,33 Kcal / 645,10 Kj			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,91 g	2,91 g	1,30 g	3,31 g	5,12 g	2,66 g	4,54 g	6,24 g	3,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5,86 g	1,77 g	0,05 g	23,08 g	11,65 g	0,03 g	42,02 g	11,92 g	0,09 g	
	6,(7)			6			7,(1)			





Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x</b>	Keksz, (Barbara,Gullon)			Joghurtos rizsszelet, Alma			Túró Rudi, Banán		
		Energia: 27,31 Kcal / 114,16 Kj			Energia: 195,18 Kcal / 815,85 Kj			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,46 g	1,46 g	0,65 g	2,50 g	6,50 g	0,04 g	4,54 g	6,24 g	3,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2,93 g	0,89 g	0,02 g	30,80 g	0,00 g	0,02 g	42,02 g	11,92 g	0,09 g
6,(7)						7,(1)				

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

