

Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Turista diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 341,27 Kcal / 1 426,51 KJ			Energia: 334,37 Kcal / 1 397,67 KJ			Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 KJ			Energia: 324,50 Kcal / 1 356,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,90 g	11,00 g	3,24 g	8,84 g	18,30 g	5,58 g	9,20 g	14,10 g	3,82 g	11,57 g	11,88 g	3,78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48,58 g	18,29 g	0,98 g	32,11 g	11,09 g	1,71 g	32,43 g	11,09 g	1,48 g	41,80 g	11,09 g	1,00 g	
	7,11,(6)			11,(6),(7)			11,(6),(7)			7,11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 363,02 Kcal / 1 517,42 KJ			Energia: 375,66 Kcal / 1 570,26 KJ			Energia: 338,90 Kcal / 1 416,60 KJ			Energia: 348,89 Kcal / 1 458,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,72 g	15,55 g	4,86 g	8,85 g	22,85 g	6,81 g	9,21 g	18,65 g	5,05 g	11,04 g	13,56 g	3,41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,61 g	18,29 g	0,91 g	32,14 g	11,09 g	1,68 g	32,46 g	11,09 g	1,45 g	44,62 g	14,30 g	0,93 g		
11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			
	Energia: 361,65 Kcal / 1 511,70 KJ			Energia: 375,79 Kcal / 1 570,80 KJ			Energia: 339,03 Kcal / 1 417,15 KJ			Energia: 326,30 Kcal / 1 363,93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,58 g	10,60 g	4,08 g	9,69 g	17,83 g	5,90 g	10,05 g	13,63 g	4,14 g	12,06 g	11,22 g	4,54 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53,22 g	16,20 g	1,52 g	42,52 g	8,99 g	1,78 g	42,84 g	8,99 g	1,55 g	43,55 g	8,99 g	1,12 g		
1			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1				



Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök				
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Turista felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10, Margarin Light, Kifli korpás				
		Energia: 339,90 Kcal / 1 420,78 KJ			Energia: 331,78 Kcal / 1 386,84 KJ			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ			Energia: 270,75 Kcal / 1 131,74 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		12,76 g	6,05 g	2,46 g	9,68 g	13,28 g	4,67 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	11,82 g	6,94 g	2,87 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
58,19 g	16,20 g	1,59 g	42,49 g	8,99 g	1,81 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	39,44 g	8,99 g	0,84 g				
1,7				1,(6),(7)				1,(6),(7)				1,7			
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ, Alma, Keksz, (Barbara,Gullon)			Paprikás burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka, Banán			Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ			Zöldségles 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10, Alma				
		Energia: 618,29 Kcal / 2 584,45 KJ			Energia: 766,24 Kcal / 3 202,88 KJ			Energia: 671,05 Kcal / 2 804,99 KJ			Energia: 693,29 Kcal / 2 897,95 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		23,88 g	21,10 g	5,53 g	21,46 g	25,92 g	7,03 g	40,21 g	18,28 g	3,80 g	35,82 g	21,47 g	4,33 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
82,52 g	1,77 g	4,83 g	108,76 g	2,10 g	5,85 g	84,76 g	15,13 g	1,98 g	90,12 g	0,45 g	3,61 g				
6,7,9,(12)				10,11,(6)				3,7,(1),(6),(10),(11)				9			
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ+L, Alma, Keksz, (Barbara,Gullon)			Paprikás burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka, Banán			Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ +LM, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ+LM			Zöldségles 7-10 LÉ +LM, Budapest ragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10, Alma				
		Energia: 631,76 Kcal / 2 640,76 KJ			Energia: 734,75 Kcal / 3 071,26 KJ			Energia: 738,67 Kcal / 3 087,64 KJ			Energia: 693,29 Kcal / 2 897,95 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		23,85 g	23,68 g	6,70 g	21,07 g	25,89 g	7,03 g	42,89 g	18,73 g	4,04 g	35,82 g	21,47 g	4,33 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
80,21 g	1,77 g	4,85 g	101,50 g	2,10 g	5,84 g	97,82 g	15,13 g	1,97 g	90,12 g	0,45 g	3,61 g				
6,9,(7),(12)				10,11,(6)				1,3,(6),(7),(10),(11)				9			



Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Burgonyaleves magyaros LM 11-, Rakott sav. k. gerslis 11-14 L, Alma, Csokifigura 20g			Paprikás burgonya 11-14LM, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán			Párolt csirkemell LM 11-14, Zöldborsófőzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Zöldséglevés LM 11-14, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Alma		
		Energia: 726,52 Kcal / 3 036,85 Kj			Energia: 816,15 Kcal / 3 411,51 Kj			Energia: 724,47 Kcal / 3 028,28 Kj			Energia: 783,63 Kcal / 3 275,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,38 g	29,57 g	9,78 g	25,10 g	23,93 g	7,12 g	48,18 g	19,44 g	2,78 g	42,71 g	23,77 g	4,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	86,80 g	8,89 g	4,92 g	122,57 g	0,00 g	7,19 g	87,37 g	23,47 g	3,72 g	101,12 g	0,02 g	4,80 g	
	1,7,9,(5),(12)			1,10			1,3			1,3,9			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Burgonyaleves magyaros 7-10 LM, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Alma, Nutribella kókuszos keksz db			Paprikás burgonya 7-10 LM, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán			Párolt csirkemell 7-10 LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM			Zöldséglevés 7-10 LM, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma		
		Energia: 665,13 Kcal / 2 780,24 Kj			Energia: 739,02 Kcal / 3 089,10 Kj			Energia: 674,58 Kcal / 2 819,74 Kj			Energia: 697,72 Kcal / 2 916,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
24,39 g		25,98 g	7,83 g	22,34 g	20,86 g	6,21 g	43,53 g	18,89 g	2,72 g	37,59 g	21,67 g	4,37 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
82,42 g	4,02 g	4,56 g	113,13 g	0,00 g	6,25 g	81,02 g	22,47 g	3,40 g	89,10 g	0,01 g	3,66 g		
1,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1,10			1,3			1,3,9				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Joghurtos rizsszelet, Alma			Paprikás burgonya 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Csemege uborka, Banán			Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 Mogyi, Meggyes kakaós kevert 7-10			Zöldséglevés 7-10 Mogyi, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Alma			
	Energia: 667,79 Kcal / 2 791,36 Kj			Energia: 764,88 Kcal / 3 197,20 Kj			Energia: 682,49 Kcal / 2 852,81 Kj			Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24,77 g	29,00 g	5,72 g	23,32 g	20,96 g	6,24 g	43,69 g	18,99 g	2,69 g	37,63 g	21,71 g	4,38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76,90 g	0,00 g	4,05 g	118,36 g	0,00 g	6,45 g	82,87 g	22,62 g	1,93 g	89,44 g	0,02 g	3,66 g		
1,3,7,(12)			1,10			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9				



Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Natúr joghurt db, Abonett gm			Alpro (szója)puding			Van.túrókrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Banán		
		Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ			Energia: 279,49 Kcal / 1 168,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,88 g	2,63 g	1,58 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	9,77 g	8,34 g	2,49 g	3,96 g	5,72 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	19,86 g	0,00 g	0,38 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	27,70 g	6,60 g	0,62 g	52,24 g	8,00 g	0,07 g	
	7			6			7,11,(6)			5,(6),(8),(11)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm			Alpro (szója)puding			Krém túró laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Banán		
		Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 337,36 Kcal / 1 410,16 KJ			Energia: 279,49 Kcal / 1 168,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,49 g	4,01 g	2,25 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	15,78 g	14,38 g	6,37 g	3,96 g	5,72 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	18,03 g	0,00 g	0,48 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	33,84 g	11,39 g	0,44 g	52,24 g	8,00 g	0,07 g	
	6			6			11,(6)			5,(6),(8),(11)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Alpro (szója)puding			Krém túró laktózmentes, Félbarna kenyér			Müzliszelet gm, Banán		
		Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 362,32 Kcal / 1 514,50 KJ			Energia: 279,49 Kcal / 1 168,27 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
11,19 g		4,36 g	2,38 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	18,00 g	11,18 g	5,87 g	3,96 g	5,72 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
37,23 g	0,00 g	1,15 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	45,47 g	9,99 g	1,04 g	52,24 g	8,00 g	0,07 g		
1			6			1			5,(6),(8),(11)				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Natúr joghurt db, Kifli korpás			Puding (vaniliás,csokis) 0,15			Van.túrókrém 7-10, Félbarna kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			
	Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ			Energia: 227,24 Kcal / 949,86 KJ			Energia: 159,59 Kcal / 667,09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12,15 g	3,25 g	1,64 g	4,79 g	5,65 g	3,12 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	2,21 g	3,01 g	1,30 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29,98 g	0,00 g	0,70 g	24,56 g	19,48 g	0,11 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	30,06 g	1,77 g	0,11 g		





Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna		1,7	1,7	1,7	6,(7)

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

