

Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Edámi sajt, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10 LÉ		
		Energia: 262,70 Kcal / 1 098,09 Kj			Energia: 341,49 Kcal / 1 427,43 Kj			Energia: 334,21 Kcal / 1 397,00 Kj			Energia: 280,46 Kcal / 1 172,32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,64 g	6,92 g	3,39 g	10,92 g	11,00 g	3,25 g	12,38 g	16,11 g	6,72 g	8,89 g	12,47 g	4,51 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40,96 g 0,00 g 0,97 g			48,51 g 15,67 g 1,00 g			33,82 g 12,09 g 1,33 g			32,15 g 11,43 g 1,22 g			
	7			7,11,(6),(12)			7,11,(1),(6)			7,11,(1),(3),(6),(10)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Laktózmentes sajt, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10 LÉ +LM		
		Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 Kj			Energia: 363,24 Kcal / 1 518,34 Kj			Energia: 362,53 Kcal / 1 515,38 Kj			Energia: 295,47 Kcal / 1 235,06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,44 g	6,92 g	3,76 g	10,74 g	15,55 g	4,86 g	11,47 g	19,80 g	7,41 g	6,88 g	15,42 g	4,69 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35,96 g 0,00 g 0,93 g			43,54 g 15,67 g 0,93 g			33,43 g 12,08 g 1,30 g			31,24 g 11,09 g 0,94 g				
11,(6),(12)			11,(6)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Csipketea 11-14, Laktózmentes sajt, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10 LM			
	Energia: 243,15 Kcal / 1 016,37 Kj			Energia: 343,30 Kcal / 1 434,99 Kj			Energia: 366,12 Kcal / 1 530,38 Kj			Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8,44 g	6,92 g	3,76 g	11,42 g	10,35 g	4,03 g	14,05 g	15,29 g	6,57 g	10,24 g	7,00 g	3,40 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35,96 g 0,00 g 0,92 g			50,27 g 13,58 g 1,12 g			41,75 g 9,99 g 1,89 g			41,72 g 9,34 g 1,78 g				
1,(12)			1			1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(6),(7),(10)				



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Zsemle			Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Margarin Light, Zsemle			Csipketea 11-14, Edámi sajt, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10		
		Energia: 321,55 Kcal / 1 344,08 KJ			Energia: 321,33 Kcal / 1 343,16 KJ			Energia: 335,82 Kcal / 1 403,73 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,60 g	5,80 g	2,42 g	11,58 g	5,80 g	2,42 g	14,83 g	11,56 g	5,85 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,24 g	13,58 g	1,20 g	55,31 g	16,20 g	1,19 g	41,83 g	9,99 g	1,91 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g		
1,7,(12)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(10)				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ, Bácskai rizseshús 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt			Karfiolleves 7-10 LÉ, Rántott csirkemell 7-10 LÉ süt, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 621,09 Kcal / 2 596,16 KJ			Energia: 589,41 Kcal / 2 463,73 KJ			Energia: 622,93 Kcal / 2 603,85 KJ			Energia: 695,66 Kcal / 2 907,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,71 g	11,47 g	1,42 g	24,69 g	16,11 g	3,31 g	37,25 g	14,32 g	1,89 g	26,27 g	26,61 g	5,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,85 g	19,08 g	2,35 g	85,19 g	8,44 g	4,48 g	84,51 g	0,45 g	4,84 g	86,01 g	3,50 g	3,70 g		
9,(12)			9			3,(12)			3,7,10,(12)				
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 -LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Bácskai rizseshús 7- 10 LÉ+LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Rántott csirkemell 7-10 LÉ+LM, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Vadas 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Alma		
		Energia: 610,66 Kcal / 2 552,56 KJ			Energia: 589,41 Kcal / 2 463,73 KJ			Energia: 622,93 Kcal / 2 603,85 KJ			Energia: 711,60 Kcal / 2 974,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,59 g	11,35 g	1,42 g	24,69 g	16,11 g	3,31 g	37,25 g	14,32 g	1,89 g	26,34 g	28,41 g	6,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,75 g	19,08 g	2,34 g	85,19 g	8,44 g	4,48 g	84,51 g	0,45 g	4,84 g	85,87 g	3,50 g	3,71 g		



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	9,(12)			9			3,(12)			3,10,(12)		
		Tárkonyos cs.ragu leves LM 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Alma			Zabgaluska leves LM 11-14, Bácskai rizseshús LM 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Karfiollevés LM 11-14, Rántott csirkemell LM 11-14, Burgonya, petrezselymes 11- L , Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves LM 11-14, Vadas LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Alma		
		Energia: 703,48 Kcal / 2 940,55 KJ			Energia: 678,47 Kcal / 2 836,00 KJ			Energia: 693,65 Kcal / 2 899,46 KJ			Energia: 788,45 Kcal / 3 295,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,70 g	15,75 g	0,86 g	28,87 g	20,60 g	4,08 g	44,18 g	16,34 g	2,11 g	38,46 g	31,68 g	7,35 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	137,37 g	51,84 g	3,83 g	93,15 g	8,00 g	3,92 g	90,68 g	0,01 g	5,57 g	85,94 g	0,02 g	4,42 g	
	1,3,9			1,3,9			1,3,(12)			1,3,10,(12)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Szilvalekváros gombóc 7-10 LM, Alma			Zabgaluska leves 7-10 LM, Bácskai rizseshús 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Karfiollevés 7-10 LM, Rántott csirkemell 7-10 LM, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10 LM, Vadas 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Alma		
		Energia: 645,00 Kcal / 2 696,10 KJ			Energia: 605,93 Kcal / 2 532,79 KJ			Energia: 622,45 Kcal / 2 601,84 KJ			Energia: 710,33 Kcal / 2 969,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,75 g	14,74 g	0,80 g	26,44 g	17,99 g	3,65 g	37,77 g	14,35 g	1,88 g	34,16 g	29,29 g	6,83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
126,38 g	46,39 g	3,27 g	83,37 g	7,99 g	3,41 g	83,79 g	0,45 g	4,84 g	76,17 g	0,01 g	4,01 g		
1,3,9			1,3,9			1,3,(12)			1,3,10,(12)				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogy, Szilvalekváros gombóc 7-10 Mog, Alma			Zabgaluska leves 7-10 Mogyi, Bácskai rizseshús 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Karfiollevés 7-10 Mogyi, Rántott csirkemell 7-10 Mogyi, Burgonya, petrezselymes 7-10 M, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10 Mogyi, Vadas 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Alma			
	Energia: 645,00 Kcal / 2 696,10 KJ			Energia: 605,93 Kcal / 2 532,79 KJ			Energia: 619,03 Kcal / 2 587,55 KJ			Energia: 694,39 Kcal / 2 902,55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	25,75 g	14,74 g	0,80 g	26,44 g	17,99 g	3,65 g	37,77 g	14,35 g	1,88 g	34,16 g	29,29 g	6,83 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
126,38 g	46,39 g	3,27 g	83,37 g	7,99 g	3,41 g	83,79 g	0,45 g	4,84 g	76,17 g	0,01 g	4,01 g		
1,3,9			1,3,9			1,3,(12)			1,3,10,(12)				



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

	25,75 g	14,74 g	0,80 g	26,44 g	17,99 g	3,65 g	39,33 g	14,41 g	1,85 g	34,10 g	27,49 g	6,05 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	126,38 g	46,39 g	3,27 g	83,37 g	7,99 g	3,41 g	81,32 g	0,00 g	5,08 g	76,31 g	0,01 g	4,00 g			
	1,3,9			1,3,9			1,3,(12)			1,3,7,10,(12)					
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x			Sertés májkrém db, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tonhalkrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma			Sárgarépás margarin 11-14, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Banán		
				Energia: 249,51 Kcal / 1 042,95 KJ			Energia: 280,15 Kcal / 1 171,03 KJ			Energia: 186,83 Kcal / 780,95 KJ			Energia: 279,49 Kcal / 1 168,27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8,84 g	12,52 g	3,32 g	10,23 g	14,95 g	4,33 g	4,27 g	8,05 g	1,64 g	3,96 g	5,72 g	0,00 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	24,40 g	2,09 g	1,21 g	25,12 g	4,49 g	1,00 g	23,41 g	2,10 g	0,80 g	52,24 g	8,00 g	0,07 g			
	11,(1),(6),(7),(10)			4,11,(6),(7)			11,(6),(7)			5,(6),(8),(11)					
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x			Sertés májkrém db, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tonhalkrém 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma			Sárgarépás margarin 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Banán		
				Energia: 249,51 Kcal / 1 042,95 KJ			Energia: 280,15 Kcal / 1 171,03 KJ			Energia: 227,32 Kcal / 950,20 KJ			Energia: 279,49 Kcal / 1 168,27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8,84 g	12,53 g	3,33 g	10,23 g	14,95 g	4,33 g	4,26 g	12,59 g	2,87 g	3,96 g	5,72 g	0,00 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	24,41 g	2,10 g	1,22 g	25,12 g	4,49 g	1,00 g	23,27 g	2,09 g	0,75 g	52,24 g	8,00 g	0,07 g			
	11,(1),(6),(7),(10)			4,11,(6)			11,(6)			5,(6),(8),(11)					
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X			Sertés májkrém db, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Tonhalkrém 7-10 LM, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Sárgarépás margarin 7-10 LM, Korpás kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán		
Energia: 242,65 Kcal / 1 014,28 KJ				Energia: 278,78 Kcal / 1 165,30 KJ			Energia: 220,46 Kcal / 921,52 KJ			Energia: 180,58 Kcal / 754,82 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
9,91 g	7,45 g	2,42 g	12,09 g	10,00 g	3,55 g	5,33 g	7,52 g	1,97 g	2,47 g	3,03 g	1,30 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
32,98 g	0,00 g	1,32 g	34,73 g	2,40 g	1,61 g	31,85 g	0,00 g	0,86 g	34,90 g	1,77 g	0,12 g				
1,(6),(7),(10)			1,4,(6)			1,(6)			6,(7)						





Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Sertés májkrém db, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Tonhalkrém 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Sárgarépás margarin 11- 14, Korpás kenyér			Keksz, (Barbara, Gullon), Banán		
		Energia: 242,65 Kcal / 1 014,28 KJ			Energia: 278,78 Kcal / 1 165,30 KJ			Energia: 179,97 Kcal / 752,27 KJ			Energia: 180,58 Kcal / 754,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9,91 g	7,45 g	2,42 g	12,09 g	10,00 g	3,55 g	5,34 g	2,97 g	0,73 g	2,47 g	3,03 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,98 g	0,00 g	1,32 g	34,73 g	2,40 g	1,61 g	31,98 g	0,00 g	0,90 g	34,90 g	1,77 g	0,12 g		
1,(6),(7),(10)			1,4,(6),(7)			1,(6),(7)			6,(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

