

Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Kenőmájás diétás, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Sajtkrém, natur, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 298,41 Kcal / 1 247,35 KJ			Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ			Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 KJ			Energia: 315,33 Kcal / 1 318,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,52 g	12,98 g	4,61 g	10,90 g	10,95 g	3,62 g	8,64 g	6,92 g	3,39 g	9,20 g	14,10 g	3,82 g	6,16 g	17,23 g	7,84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28,12 g 10,74 g 1,34 g			38,17 g 10,74 g 0,90 g			40,96 g 0,00 g 0,97 g			32,43 g 11,09 g 1,48 g			32,84 g 11,09 g 0,95 g			
	11,(6)			7,11,(6)			7			11,(6),(7)			7,11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 4-6, Kenőmájás diétás, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Tavaszifelvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 226,05 Kcal / 944,89 KJ			Energia: 320,15 Kcal / 1 338,23 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 338,90 Kcal / 1 416,60 KJ			Energia: 320,42 Kcal / 1 339,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,83 g	10,20 g	3,34 g	10,71 g	15,50 g	5,22 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	9,21 g	18,65 g	5,05 g	7,63 g	17,07 g	4,52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25,89 g 8,74 g 1,06 g			33,20 g 10,74 g 0,83 g			35,96 g 0,00 g 0,93 g			32,46 g 11,09 g 1,45 g			32,99 g 11,09 g 1,20 g				
11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(6),(7)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 7-10, Kenőmájás diétás, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Tavaszifelvágott(d), Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			
	Energia: 293,15 Kcal / 1 225,37 KJ			Energia: 326,30 Kcal / 1 363,93 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 339,03 Kcal / 1 417,15 KJ			Energia: 319,06 Kcal / 1 333,67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10,03 g	8,89 g	3,86 g	12,06 g	11,22 g	4,54 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	10,05 g	13,63 g	4,14 g	9,49 g	12,11 g	3,73 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42,13 g 8,99 g 1,54 g			43,55 g 8,99 g 1,12 g			35,96 g 0,00 g 0,93 g			42,84 g 8,99 g 1,55 g			42,59 g 8,99 g 1,80 g				
1,(6),(7)			1			11,(6),(7)			11,(6),(7)			11,(6),(7)				



Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Gyümölcs tea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10, Kifli			Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Zsemle			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 277,37 Kcal / 1 159,41 KJ			Energia: 216,19 Kcal / 903,67 KJ			Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ			Energia: 313,97 Kcal / 1 312,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,24 g	7,51 g	3,23 g	9,42 g	4,01 g	2,19 g	11,51 g	5,80 g	2,43 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	8,02 g	12,27 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,12 g	8,99 g	1,40 g	31,41 g	8,99 g	0,48 g	39,11 g	0,00 g	1,19 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	42,44 g	8,99 g	1,55 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ, Banán			Fejtett bableves 7-10 LÉ, Rántott hal LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Csemege uborka			Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			Zöldség leves 7-10 LÉ, Frankfurteri tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 666,42 Kcal / 2 785,64 KJ			Energia: 740,25 Kcal / 3 094,25 KJ			Energia: 638,34 Kcal / 2 668,26 KJ			Energia: 699,11 Kcal / 2 922,28 KJ			Energia: 693,06 Kcal / 2 896,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,66 g	15,09 g	2,78 g	24,24 g	36,87 g	8,62 g	34,60 g	11,68 g	2,11 g	25,87 g	32,90 g	8,98 g	23,93 g	19,19 g	4,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,17 g	19,38 g	2,11 g	76,05 g	5,29 g	2,92 g	97,44 g	0,34 g	5,83 g	72,70 g	2,11 g	3,97 g	104,69 g	0,45 g	4,47 g		
9,(12)			1,3,7			3,4,9,10			1,3,7,11,(6)			9				
(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LÉ+LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ, Banán			Fejtett bableves 7-10 LÉ +LM, Rántott hal 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10 LÉ +LM, Csemege uborka			Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Zöldség leves 7-10 LÉ +LM, Frankfurteri tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Banán			
	Energia: 666,42 Kcal / 2 785,64 KJ			Energia: 805,65 Kcal / 3 367,62 KJ			Energia: 646,09 Kcal / 2 700,66 KJ			Energia: 720,88 Kcal / 3 013,28 KJ			Energia: 724,55 Kcal / 3 028,62 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	20,66 g	15,09 g	2,78 g	24,21 g	43,21 g	11,97 g	35,26 g	11,98 g	2,31 g	25,99 g	35,49 g	10,16 g	24,32 g	19,22 g	4,17 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
110,17 g	19,38 g	2,11 g	78,07 g	5,29 g	2,95 g	98,00 g	0,34 g	5,50 g	72,14 g	2,11 g	3,99 g	111,95 g	0,45 g	4,48 g		
9,(12)			1,3,7			3,4,9,10			1,3,11,(6)			9				



Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 11-14 LM, Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Alma	Sertéspörkölt LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Almás pite 1db (friss) LM11-14, Banán	Fejtett bableves 11-14 LM, Rántott hal LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Csemege uborka	Vagdalt, egybensült 11-14 LM, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Félbarna kenyér, Alma	Zabgaluska leves LM 11-14, Frankfurteri tokány 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Banán
		Energia: 725,45 Kcal / 3 032,38 KJ	Energia: 760,88 Kcal / 3 180,48 KJ	Energia: 718,22 Kcal / 3 002,16 KJ	Energia: 755,73 Kcal / 3 158,95 KJ	Energia: 834,37 Kcal / 3 487,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,12 g 15,69 g 3,09 g	27,94 g 34,09 g 8,91 g	40,66 g 12,98 g 2,27 g	31,76 g 32,55 g 9,89 g	30,55 g 24,79 g 5,32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	113,51 g 12,47 g 2,79 g	83,71 g 6,20 g 3,26 g	108,36 g 0,00 g 6,35 g	82,27 g 0,02 g 5,20 g	120,62 g 0,01 g 4,02 g	
	1,3,9,(12)	1,3	1,3,4,9,10	1,3	1,3,9	
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Sertésraguleves 7-10 LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LM, Alma	Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LM, Banán	Fejtett bableves 7-10 LM, Rántott hal 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Tartármártás 7-10 LM	Vagdalt, egybensült 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Alma	Zabgaluska leves 7-10, Frankfurteri sertés tokány 7-10, Párolt rizs 7-10 LM, Banán
		Energia: 688,06 Kcal / 2 876,09 KJ	Energia: 791,55 Kcal / 3 308,68 KJ	Energia: 851,49 Kcal / 3 559,23 KJ	Energia: 711,39 Kcal / 2 973,61 KJ	Energia: 709,22 Kcal / 2 964,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,67 g 14,44 g 2,72 g	25,66 g 40,48 g 10,16 g	37,58 g 34,73 g 6,67 g	29,06 g 29,93 g 9,00 g	26,08 g 21,10 g 4,50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110,50 g 15,58 g 2,48 g	79,23 g 5,30 g 2,65 g	95,61 g 1,80 g 4,51 g	79,82 g 0,01 g 4,59 g	102,33 g 0,00 g 3,40 g		
1,3,9,(12)	1,3	1,3,4,9,10,(7),(12)	1,3	1,3,9		
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Nyírségi gombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10 Mogyi, Alma	Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Almás pite 1db (friss) 7-10 Mo, Banán	Fejtett bableves 7-10 Mogyi, Rántott hal 7-10 M, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10	Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Alma	Zabgaluska leves 7-10, Frankfurteri sertés tokány 7-10, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Banán	
	Energia: 745,75 Kcal / 3 117,24 KJ	Energia: 760,34 Kcal / 3 178,22 KJ	Energia: 740,78 Kcal / 3 096,46 KJ	Energia: 698,59 Kcal / 2 920,11 KJ	Energia: 709,22 Kcal / 2 964,54 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	30,71 g 15,47 g 3,16 g	25,49 g 36,95 g 8,60 g	17,46 g 31,26 g 5,09 g	29,11 g 28,06 g 8,17 g	26,08 g 21,10 g 4,50 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
123,84 g 15,58 g 2,72 g	79,54 g 5,29 g 2,63 g	96,39 g 1,80 g 4,50 g	80,90 g 0,02 g 4,57 g	102,33 g 0,00 g 3,40 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7	1,3,9		





Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Olasz felvágott, Margarin Light, Retek kg, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Túró Rudi, Banán			Natúr joghurt db, Abonett gm		
		Energia: 185,74 Kcal / 776,39 KJ			Energia: 219,95 Kcal / 919,39 KJ			Energia: 271,16 Kcal / 1 133,45 KJ			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 KJ			Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,06 g	9,48 g	2,10 g	6,12 g	13,24 g	3,77 g	1,96 g	5,39 g	2,36 g	4,54 g	6,24 g	3,25 g	7,88 g	2,63 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18,28 g	1,75 g	0,70 g	18,26 g	1,75 g	1,47 g	50,92 g	4,64 g	0,05 g	42,02 g	11,92 g	0,09 g	19,86 g	0,00 g	0,38 g	
	3,11,(6),(7)			11,(1),(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			7,(1)			7			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keks, (Barbara,Gullon), Alma			Túró rudi Im Mizo, Banán			Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm		
		Energia: 227,03 Kcal / 948,99 KJ			Energia: 277,98 Kcal / 1 161,96 KJ			Energia: 226,02 Kcal / 944,76 KJ			Energia: 228,11 Kcal / 953,50 KJ			Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,07 g	14,03 g	3,33 g	6,82 g	19,33 g	5,58 g	1,65 g	3,51 g	1,30 g	4,27 g	4,64 g	2,66 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,31 g	1,75 g	0,67 g	18,31 g	1,75 g	1,65 g	44,36 g	1,77 g	0,08 g	41,62 g	11,65 g	0,08 g	18,03 g	0,00 g	0,48 g		
3,11,(6)			11,(1),(6),(7)			6,(7)			6							
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Túró rudi Im Mizo, Banán			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			
	Energia: 233,18 Kcal / 974,69 KJ			Energia: 304,20 Kcal / 1 271,56 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 228,11 Kcal / 953,50 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7,42 g	9,75 g	2,65 g	8,33 g	15,24 g	4,83 g	1,82 g	5,39 g	2,36 g	4,27 g	4,64 g	2,66 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,66 g	0,00 g	0,96 g	32,32 g	0,00 g	1,85 g	22,92 g	4,64 g	0,04 g	41,62 g	11,65 g	0,08 g	37,23 g	0,00 g	1,15 g		
1,3			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			6			1				





Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tojáskrém 7-10, Kukoricás kenyér			Olasz felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Retek kg			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Túró Rudi, Banán			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás		
		Energia: 198,35 Kcal / 829,10 Kj			Energia: 262,91 Kcal / 1 098,96 Kj			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 Kj			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 Kj			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,62 g	3,69 g	0,99 g	8,32 g	10,69 g	3,60 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g	4,54 g	6,24 g	3,25 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,68 g	0,00 g	1,51 g	32,29 g	0,00 g	1,88 g	16,36 g	1,77 g	0,07 g	42,02 g	11,92 g	0,09 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			6,(7)			7,(1)			1,7				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

