

Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00142)</b> <b>Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Gyümölcsstea 7-10, Teavaj, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Miniméz 20g-os, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 274,18 Kcal / 1 146,07 KJ			Energia: 275,45 Kcal / 1 151,38 KJ			Energia: 351,92 Kcal / 1 471,03 KJ			Energia: 350,78 Kcal / 1 466,26 KJ			Energia: 288,97 Kcal / 1 207,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,54 g	13,68 g	4,83 g	7,53 g	12,43 g	3,29 g	13,61 g	6,57 g	2,73 g	11,10 g	6,56 g	1,51 g	8,82 g	13,87 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,23 g	11,09 g	0,60 g	32,35 g	11,09 g	1,23 g	59,09 g	22,47 g	0,33 g	60,78 g	30,50 g	0,83 g	31,17 g	11,09 g	1,43 g	
	7,11,(6)			11,(6),(7)			7			11,(6)			11,(6)			
	<b>(00144)</b> <b>Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	Gyümölcsstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ+LM			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Miniméz 20g-os, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 337,56 Kcal / 1 411,00 KJ			Energia: 316,74 Kcal / 1 323,97 KJ			Energia: 388,66 Kcal / 1 624,60 KJ			Energia: 350,78 Kcal / 1 466,26 KJ			Energia: 288,97 Kcal / 1 207,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,32 g	18,98 g	5,13 g	7,54 g	16,98 g	4,52 g	14,55 g	7,27 g	3,20 g	11,10 g	6,56 g	1,51 g	8,82 g	13,87 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,29 g	11,09 g	1,48 g	32,38 g	11,09 g	1,20 g	65,41 g	26,97 g	0,27 g	60,78 g	30,50 g	0,83 g	31,17 g	11,09 g	1,43 g		
11,(6)			11,(6),(7)			11,(6)			11,(6)			11,(6)				
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Gyümölcsstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LM			Tejeskávé 7-10 LM, Miniméz 20g-os, Zsemle			Csipketea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Retek kg			
	Energia: 336,21 Kcal / 1 405,36 KJ			Energia: 357,95 Kcal / 1 496,23 KJ			Energia: 390,05 Kcal / 1 630,41 KJ			Energia: 328,61 Kcal / 1 373,59 KJ			Energia: 289,10 Kcal / 1 208,44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,18 g	14,02 g	4,35 g	12,16 g	14,85 g	3,55 g	13,70 g	5,12 g	3,01 g	11,40 g	3,35 g	2,13 g	9,66 g	8,85 g	3,86 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,90 g	8,99 g	2,09 g	43,45 g	8,99 g	1,79 g	71,36 g	26,97 g	0,29 g	62,49 g	28,19 g	1,02 g	41,55 g	8,99 g	1,53 g		
1			1,(6),(7)			1			1			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x</b>	Gyümölcs tea 7-10, Teavaj, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10			Tejeskávé 7-10, Kalács kakaós 500g			Csipketea 7-10, Kenőmájás, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 272,83 Kcal / 1 140,43 KJ			Energia: 316,66 Kcal / 1 323,64 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 388,01 Kcal / 1 621,88 KJ			Energia: 273,32 Kcal / 1 142,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,40 g	8,72 g	4,05 g	12,15 g	10,30 g	2,32 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g	13,89 g	9,30 g	4,22 g	8,86 g	7,46 g	3,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,83 g	8,99 g	1,20 g	43,42 g	8,99 g	1,82 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	61,70 g	16,18 g	0,89 g	41,53 g	8,99 g	1,38 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonya, petrezselymes 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LÉ 7-10, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Tököfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LÉ, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 684,40 Kcal / 2 860,79 KJ			Energia: 624,15 Kcal / 2 608,95 KJ			Energia: 704,82 Kcal / 2 946,15 KJ			Energia: 743,39 Kcal / 3 107,37 KJ			Energia: 797,87 Kcal / 3 335,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,71 g	11,27 g	1,36 g	30,86 g	19,29 g	4,15 g	31,33 g	15,49 g	1,79 g	25,66 g	33,87 g	7,12 g	26,64 g	17,43 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131,69 g	19,08 g	2,32 g	79,63 g	8,39 g	5,36 g	108,55 g	15,19 g	3,48 g	81,69 g	2,10 g	3,38 g	137,94 g	5,70 g	4,44 g		
9,(12)			9			7,11,(6)			7,9							
<b>Ebéd</b>	<b>(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Sertéssült 7-10 LÉ +LM, Burgonya, petrezselymes 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Tököfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ+L, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Banán		
		Energia: 684,40 Kcal / 2 860,79 KJ			Energia: 624,15 Kcal / 2 608,95 KJ			Energia: 704,82 Kcal / 2 946,15 KJ			Energia: 804,24 Kcal / 3 361,72 KJ			Energia: 690,16 Kcal / 2 884,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,71 g	11,27 g	1,36 g	30,86 g	19,29 g	4,15 g	31,33 g	15,49 g	1,79 g	26,58 g	39,87 g	10,17 g	25,26 g	18,32 g	4,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131,69 g	19,08 g	2,32 g	79,63 g	8,39 g	5,36 g	108,55 g	15,19 g	3,48 g	82,39 g	2,10 g	3,40 g	110,75 g	3,95 g	4,05 g		



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	9,(12)			9			7,11,(6)			9					
		Burgonyaleves magyaros LM 11-, Szilvás gombóc 11-14 LM, Alma			Karalábéleves LM 11-14, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LM 11-14, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Alma			Sertéspörkölt LM 11-14, Tököfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves LM 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret LM 11-14, Banán		
		Energia: 811,86 Kcal / 3 393,57 KJ			Energia: 686,32 Kcal / 2 868,82 KJ			Energia: 799,76 Kcal / 3 343,00 KJ			Energia: 756,54 Kcal / 3 162,34 KJ			Energia: 803,00 Kcal / 3 356,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,94 g	14,43 g	1,44 g	37,25 g	25,13 g	6,61 g	36,74 g	16,80 g	1,94 g	30,22 g	26,78 g	6,92 g	40,34 g	21,13 g	5,12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	146,85 g	14,00 g	3,12 g	75,57 g	7,99 g	6,62 g	123,88 g	19,99 g	3,86 g	96,15 g	0,01 g	3,93 g	119,76 g	0,01 g	5,11 g	
	1,9			1,3,(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,9			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Burgonyaleves magyaros 7-10 LM, Szilvás gombóc 7-10 LM, Alma			Karalábéleves 7-10, Sertéssült 7-10 LM, Burgonyapüré 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10 LM, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10 LM, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Tököfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Banán		
		Energia: 703,11 Kcal / 2 939,00 KJ			Energia: 624,03 Kcal / 2 608,45 KJ			Energia: 707,20 Kcal / 2 956,10 KJ			Energia: 766,76 Kcal / 3 205,06 KJ			Energia: 799,37 Kcal / 3 341,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,75 g	12,15 g	1,21 g	34,18 g	21,54 g	5,81 g	32,75 g	15,64 g	1,79 g	27,62 g	31,65 g	7,40 g	37,22 g	20,45 g	4,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
127,68 g	11,99 g	2,54 g	71,29 g	7,99 g	5,76 g	107,46 g	15,00 g	3,50 g	90,46 g	0,01 g	3,20 g	121,73 g	0,00 g	4,95 g		
1,9			1,3			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,9				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 Mo, Szilvás gombóc 7-10 Mogyi, Alma			Karalábéleves 7-10, Sertéssült 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Zöldborsós csirkeragu 7-10 Mog, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Tököfőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Banán			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Temesvári pulykaragu 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Banán			
	Energia: 703,11 Kcal / 2 939,00 KJ			Energia: 633,81 Kcal / 2 649,33 KJ			Energia: 705,49 Kcal / 2 948,95 KJ			Energia: 716,51 Kcal / 2 995,01 KJ			Energia: 862,34 Kcal / 3 604,58 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15,75 g	12,15 g	1,21 g	34,28 g	21,54 g	5,62 g	32,70 g	15,60 g	1,78 g	26,68 g	28,82 g	6,18 g	38,73 g	25,12 g	5,34 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
127,68 g	11,99 g	2,54 g	73,79 g	7,99 g	5,78 g	107,12 g	14,99 g	3,50 g	85,36 g	0,00 g	3,06 g	125,42 g	0,00 g	4,44 g		





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>		1,9			1,3,7			1,3,9			1,7,(6)			1,3,7		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Natúr joghurt db, Abonett gm			Van.túrókrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Gluténmentes kenyér			Túró Rudi			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ			Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ			Energia: 159,94 Kcal / 668,55 KJ			Energia: 122,00 Kcal / 509,96 KJ			Energia: 195,27 Kcal / 816,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,88 g	2,63 g	1,58 g	9,77 g	8,34 g	2,49 g	3,57 g	7,12 g	1,48 g	2,98 g	6,12 g	3,25 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			
	19,86 g 0,00 g 0,38 g			27,70 g 6,60 g 0,62 g			19,62 g 1,75 g 0,69 g			12,98 g 11,92 g 0,02 g			31,60 g 8,00 g 0,01 g			
	7			7,11,(6)			11,(6),(7)			7,(1)			5,(6),(8),(11)			
	<b>(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm			Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Sárgarépás margarin 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Túró rudi Im Mizo			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ			Energia: 222,19 Kcal / 928,75 KJ			Energia: 201,23 Kcal / 841,14 KJ			Energia: 102,15 Kcal / 426,99 KJ			Energia: 195,27 Kcal / 816,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,49 g		4,01 g	2,25 g	4,12 g	5,56 g	0,97 g	3,59 g	11,67 g	2,72 g	2,71 g	4,52 g	2,66 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				
18,03 g 0,00 g 0,48 g			37,91 g 15,68 g 0,61 g			19,65 g 1,75 g 0,66 g			12,58 g 11,65 g 0,01 g			31,60 g 8,00 g 0,01 g				
11,(6),(12)			11,(6)			6			5,(6),(8),(11)							
<b>(00165) Laktózmentes 7-10 3X</b>	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Sárgarépás margarin 7-10 LM, Korpás kenyér			Túró rudi Im Mizo			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			
	Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 202,25 Kcal / 845,41 KJ			Energia: 220,47 Kcal / 921,56 KJ			Energia: 102,15 Kcal / 426,99 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,19 g	4,36 g	2,38 g	4,80 g	0,35 g	0,13 g	5,34 g	7,52 g	1,97 g	2,71 g	4,52 g	2,66 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37,23 g 0,00 g 1,15 g			44,63 g 13,58 g 0,80 g			31,85 g 0,00 g 0,86 g			12,58 g 11,65 g 0,01 g			29,05 g 0,00 g 1,04 g				
1			1,(12)			1,(6)			6			1				





### Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x</b>	Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Van.túrókrém 7-10, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér			Túró Rudi			Medvesajt, natúr, Kifli		
		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 Kj			Energia: 230,25 Kcal / 962,45 Kj			Energia: 179,18 Kcal / 748,97 Kj			Energia: 122,00 Kcal / 509,96 Kj			Energia: 130,73 Kcal / 546,45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,71 g	0,76 g	0,19 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	5,32 g	2,97 g	0,73 g	2,98 g	6,12 g	3,25 g	5,22 g	5,14 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,13 g	7,49 g	0,82 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	12,98 g	11,92 g	0,02 g	11,80 g	0,00 g	0,77 g
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)			1,7				

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

