

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Sajtkrém, natur, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 7-10, Turista diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 263,50 Kcal / 1 101,43 KJ			Energia: 320,57 Kcal / 1 339,98 KJ			Energia: 336,82 Kcal / 1 407,91 KJ			Energia: 306,12 Kcal / 1 279,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,17 g	8,55 g	1,80 g	6,08 g	17,19 g	7,86 g	8,90 g	18,38 g	5,57 g	10,90 g	8,56 g	2,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,29 g	11,09 g	1,42 g	34,30 g	12,09 g	0,96 g	32,33 g	11,09 g	1,70 g	45,28 g	12,96 g	0,88 g	
	11,(6),(7)			7,11,(6)			11,(6),(7)			7,11,(6),(12)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 7-10, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 304,79 Kcal / 1 274,02 KJ			Energia: 314,04 Kcal / 1 312,69 KJ			Energia: 378,11 Kcal / 1 580,50 KJ			Energia: 286,57 Kcal / 1 197,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,18 g	13,10 g	3,03 g	6,60 g	15,92 g	4,13 g	8,91 g	22,93 g	6,80 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,32 g	11,09 g	1,39 g	35,01 g	12,09 g	1,24 g	32,36 g	11,09 g	1,67 g	40,28 g	12,96 g	0,84 g		
11,(6)			11,(6),(10)			11,(6)			11,(6),(12)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg			Csipketea 7-10, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			
	Energia: 304,92 Kcal / 1 274,57 KJ			Energia: 334,71 Kcal / 1 399,09 KJ			Energia: 371,26 Kcal / 1 551,87 KJ			Energia: 311,07 Kcal / 1 300,27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,02 g	8,08 g	2,12 g	8,86 g	13,08 g	4,04 g	9,99 g	17,85 g	5,89 g	13,54 g	3,70 g	2,21 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44,70 g	8,99 g	1,49 g	44,18 g	9,99 g	1,49 g	40,93 g	8,99 g	1,77 g	55,11 g	10,86 g	1,64 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6)			1,(12)				



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Gyümölcs tea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Zöldpaprika	Citromos tea 11-14, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Paradicsom kg	Csipketea 7-10, Turista felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér
		Energia: 223,86 Kcal / 935,73 KJ	Energia: 320,70 Kcal / 1 340,53 KJ	Energia: 327,24 Kcal / 1 367,86 KJ	Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,01 g 3,53 g 0,89 g	6,92 g 12,17 g 6,95 g	9,98 g 13,30 g 4,66 g	12,76 g 3,60 g 1,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,67 g 8,99 g 1,52 g	44,68 g 9,99 g 1,06 g	40,90 g 8,99 g 1,80 g	54,88 g 10,86 g 1,48 g		
1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(12)		
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Zöldborsóleves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Alma	Babgulyás 7-10 LÉ, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ, Cseresznye	Csirkepörkölt mellből 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ	Karfiolleves 7-10 LÉ, Csikós tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Cseresznye
		Energia: 748,37 Kcal / 3 128,19 KJ	Energia: 771,96 Kcal / 3 226,79 KJ	Energia: 653,20 Kcal / 2 730,38 KJ	Energia: 675,35 Kcal / 2 822,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,26 g 30,14 g 9,96 g	40,03 g 20,04 g 6,09 g	28,17 g 24,12 g 5,72 g	25,59 g 23,77 g 5,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,70 g 4,04 g 4,01 g	106,22 g 17,99 g 2,13 g	79,16 g 5,29 g 3,30 g	88,17 g 0,00 g 4,41 g		
7,9,(1),(3),(6),(12)	7	1,3,7	7,(1)		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Zöldborsóleves LÉ+LM 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Alma	Babgulyás 7-10 LÉ+LM, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ+LM, Cseresznye	Csirkepörkölt mellből 7-10 LÉ+, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ	Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Csikós tokány 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10 LÉ +LM, Cseresznye
		Energia: 737,20 Kcal / 3 081,50 KJ	Energia: 879,48 Kcal / 3 676,23 KJ	Energia: 679,18 Kcal / 2 838,97 KJ	Energia: 691,29 Kcal / 2 889,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,43 g 29,30 g 9,42 g	43,70 g 22,18 g 7,25 g	27,32 g 27,05 g 7,20 g	25,65 g 25,57 g 6,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,65 g 4,04 g 3,94 g	124,00 g 26,98 g 2,10 g	79,86 g 5,29 g 3,33 g	88,02 g 0,00 g 4,42 g		
9,(1),(3),(6),(7),(12)		1,3	(1)		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Zöldborsóleves LM 11-14, Bolognai spagetti LM 11-14, Alma	Babgulyás LM 11-14, Sajtos pogácsa LM 11-14, Cseresznye	Csirkepörkölt mellből 11-14 LM, Burgonya főzelék LM 11-14, Almás pite 1db (friss) LM11-14	Karfiollevés LM 11-14, Csikós tokány 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Cseresznye
		Energia: 871,35 Kcal / 3 642,24 KJ	Energia: 820,10 Kcal / 3 428,02 KJ	Energia: 744,67 Kcal / 3 112,72 KJ	Energia: 786,07 Kcal / 3 285,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,24 g 34,47 g 11,76 g	38,53 g 31,81 g 8,84 g	33,31 g 27,92 g 6,95 g	31,04 g 28,94 g 7,57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	99,13 g 0,21 g 4,48 g	93,56 g 0,01 g 4,20 g	88,09 g 6,19 g 3,93 g	98,67 g 0,01 g 4,60 g	
	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3	1,3	1	
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Zöldborsóleves 7-10 LM, Bolognai spagetti 7-10 LM, Alma	Babgulyás 7-10 LM, Sajtos pogácsa 7-10 LM, Cseresznye	Csirkepörkölt mellből 7-10 LM, Burgonya főzelék 7-10 LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LM	Karfiollevés 7-10 LM, Csikós tokány 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Cseresznye
		Energia: 759,10 Kcal / 3 173,04 KJ	Energia: 781,43 Kcal / 3 266,38 KJ	Energia: 680,73 Kcal / 2 845,45 KJ	Energia: 690,63 Kcal / 2 886,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,78 g 29,23 g 9,33 g	35,32 g 30,35 g 8,61 g	29,37 g 27,56 g 7,23 g	26,37 g 25,61 g 6,54 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
89,37 g 0,20 g 3,91 g	90,46 g 0,01 g 3,58 g	77,05 g 5,29 g 3,32 g	87,03 g 0,00 g 4,42 g		
1,3,9,(6),(7),(12)	1,3	1,3	1		
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Zöldborsóleves 7-10 Mogyi, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Alma	Babgulyás 7-10 Mogyi, Sajtos pogácsa 7-10 Mogyi, Cseresznye	Csirkepörkölt mellből 7-10 Mog, Burgonya főzelék 7-10 Mogyi, Almás pite 1db (friss) 7-10 Mo	Karfiollevés 7-10 Mogyi, Csikós tokány 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Cseresznye	
	Energia: 768,57 Kcal / 3 212,62 KJ	Energia: 780,59 Kcal / 3 262,87 KJ	Energia: 652,23 Kcal / 2 726,32 KJ	Energia: 674,69 Kcal / 2 820,20 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	33,56 g 30,04 g 9,86 g	35,64 g 29,90 g 8,45 g	29,22 g 24,19 g 5,70 g	26,30 g 23,81 g 5,76 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
89,08 g 0,19 g 3,99 g	90,97 g 0,01 g 3,61 g	77,72 g 5,29 g 3,30 g	87,18 g 0,00 g 4,41 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7	1,3,7	1,7		



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Müzliszelet gm, Banán			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Abonett gm			Keksz, (Barbara,Gullon)			Alpro (szója)puding, Abonett gm		
		Energia: 279,49 Kcal / 1 168,27 KJ			Energia: 170,22 Kcal / 711,52 KJ			Energia: 54,62 Kcal / 228,31 KJ			Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,96 g	5,72 g	0,00 g	0,14 g	0,00 g	0,00 g	0,91 g	2,91 g	1,30 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	52,24 g 8,00 g 0,07 g			37,30 g 0,00 g 0,13 g			5,86 g 1,77 g 0,05 g			25,44 g 0,53 g 1,35 g			
	5,(6),(8),(11)						6,(7)			6			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Müzliszelet gm, Banán			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Abonett gm			Keksz, (Barbara,Gullon)			Alpro (szója)puding, Abonett gm		
		Energia: 279,49 Kcal / 1 168,27 KJ			Energia: 170,22 Kcal / 711,52 KJ			Energia: 54,62 Kcal / 228,31 KJ			Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,96 g	5,72 g	0,00 g	0,14 g	0,00 g	0,00 g	0,91 g	2,91 g	1,30 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52,24 g 8,00 g 0,07 g			37,30 g 0,00 g 0,13 g			5,86 g 1,77 g 0,05 g			25,44 g 0,53 g 1,35 g				
5,(6),(8),(11)						6,(7)			6				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Nutribella kókuszos keksz db, Banán			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Abonett, darab			Nutribella, sárgabarackos db			Alpro (szója)puding, Zsemle			
	Energia: 220,96 Kcal / 923,61 KJ			Energia: 183,84 Kcal / 768,45 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ			Energia: 230,60 Kcal / 963,91 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2,80 g	4,98 g	2,42 g	2,57 g	0,42 g	0,03 g	1,22 g	4,79 g	2,36 g	8,18 g	1,97 g	0,34 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39,94 g 4,02 g 0,09 g			37,00 g 0,00 g 0,04 g			12,42 g 4,64 g 0,02 g			44,64 g 0,53 g 2,02 g				
1,(5),(6),(8),(11)			1			1,(5),(6),(8),(11)			1,6				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Kifli			Sajtos rúd			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			
	Energia: 180,58 Kcal / 754,82 KJ			Energia: 189,70 Kcal / 792,95 KJ			Energia: 228,51 Kcal / 955,17 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2,47 g	3,03 g	1,30 g	2,02 g	0,14 g	0,05 g	5,22 g	14,45 g	7,05 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34,90 g 1,77 g 0,12 g			39,40 g 0,00 g 0,22 g			19,39 g 0,00 g 0,44 g			34,13 g 7,49 g 0,82 g				





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		6,(7)	1	1,3,7	1,7

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

