

Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LÉ, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 292,87 Kcal / 1 224,20 KJ			Energia: 296,08 Kcal / 1 237,61 KJ			Energia: 367,90 Kcal / 1 537,82 KJ			Energia: 298,53 Kcal / 1 247,86 KJ			Energia: 324,50 Kcal / 1 356,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,34 g	13,75 g	3,75 g	8,30 g	14,43 g	3,89 g	11,66 g	9,42 g	3,10 g	9,12 g	14,06 g	3,84 g	11,57 g	11,88 g	3,78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,90 g	11,09 g	1,32 g	32,23 g	11,09 g	1,51 g	57,91 g	24,66 g	0,87 g	32,83 g	11,09 g	1,49 g	41,80 g	11,09 g	1,00 g	
	7,11,(1),(6)			11,(6),(7)			7,11,(6),(12)			11,(6),(7)			7,11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 305,66 Kcal / 1 277,66 KJ			Energia: 337,39 Kcal / 1 410,29 KJ			Energia: 348,35 Kcal / 1 456,10 KJ			Energia: 339,82 Kcal / 1 420,45 KJ			Energia: 348,89 Kcal / 1 458,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,60 g	15,88 g	4,11 g	8,32 g	18,98 g	5,14 g	11,46 g	9,42 g	3,47 g	9,13 g	18,61 g	5,07 g	11,04 g	13,56 g	3,41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,03 g	11,09 g	1,24 g	32,27 g	11,09 g	1,49 g	52,91 g	24,66 g	0,83 g	32,86 g	11,09 g	1,46 g	44,62 g	14,30 g	0,93 g		
11,(6),(10)			11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			
	Energia: 307,30 Kcal / 1 284,51 KJ			Energia: 337,51 Kcal / 1 410,79 KJ			Energia: 328,41 Kcal / 1 372,75 KJ			Energia: 332,97 Kcal / 1 391,81 KJ			Energia: 326,30 Kcal / 1 363,93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,07 g	11,34 g	3,26 g	9,16 g	13,96 g	4,22 g	12,14 g	4,22 g	2,64 g	10,21 g	13,53 g	4,16 g	12,06 g	11,22 g	4,54 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41,04 g	8,99 g	1,83 g	42,64 g	8,99 g	1,58 g	59,64 g	22,57 g	1,03 g	41,43 g	8,99 g	1,56 g	43,55 g	8,99 g	1,12 g		
1,(10)			1,(6),(7)			1,(12)			1,(6)			1				



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Vajkrém kg, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 7-10, Margarin Light, Zsemle		
		Energia: 294,51 Kcal / 1 231,05 KJ			Energia: 277,39 Kcal / 1 159,49 KJ			Energia: 347,96 Kcal / 1 454,47 KJ			Energia: 291,68 Kcal / 1 219,22 KJ			Energia: 304,56 Kcal / 1 273,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,81 g	9,21 g	2,90 g	5,84 g	8,66 g	3,92 g	12,34 g	4,22 g	2,27 g	10,20 g	8,98 g	2,93 g	12,25 g	6,67 g	2,94 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40,91 g 8,99 g 1,91 g			42,93 g 8,99 g 0,70 g			64,64 g 22,57 g 1,07 g			41,40 g 8,99 g 1,59 g			48,52 g 8,99 g 1,19 g				
1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(12)			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Gránátos kocka 7-10 LÉ, Csemege uborka			Párolt csirkemell 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Cseresznye			Paprikás burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka			Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ			Zöldséglevés 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10, Cseresznye		
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ			Energia: 644,40 Kcal / 2 693,59 KJ			Energia: 634,88 Kcal / 2 653,80 KJ			Energia: 671,05 Kcal / 2 804,99 KJ			Energia: 729,10 Kcal / 3 047,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,68 g	15,28 g	2,67 g	36,20 g	19,21 g	3,96 g	20,18 g	26,69 g	7,19 g	40,21 g	18,28 g	3,80 g	36,30 g	21,35 g	4,33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
94,40 g 3,80 g 4,16 g			78,90 g 2,44 g 3,68 g			76,08 g 2,44 g 5,86 g			84,76 g 15,13 g 1,98 g			98,52 g 0,45 g 3,62 g				
9,10			7,11,(6)			10,11,(6)			3,7,(1),(6),(10),(11)			9				
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Gránátos kocka 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Párolt csirkemell 7-10 LÉ +LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Cseresznye			Paprikás burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka			Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ +LM, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ+LM			Zöldséglevés 7-10 LÉ +LM, Budapest ragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10, Cseresznye		
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ			Energia: 666,17 Kcal / 2 784,59 KJ			Energia: 608,79 Kcal / 2 544,74 KJ			Energia: 738,67 Kcal / 3 087,64 KJ			Energia: 742,03 Kcal / 3 101,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,68 g	15,28 g	2,67 g	36,32 g	21,80 g	5,14 g	19,51 g	25,77 g	7,03 g	42,89 g	18,73 g	4,04 g	36,46 g	21,41 g	4,33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
94,40 g 3,80 g 4,16 g			78,34 g 2,44 g 3,70 g			72,46 g 2,10 g 5,77 g			97,82 g 15,13 g 1,97 g			101,32 g 0,45 g 3,62 g				
9,10			11,(6)			10,11,(6)			1,3,(6),(7),(10),(11)			9				





Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Májgaluska leves LM 11-14, Gránátos kocka 11-14 LM, Csemege uborka	Vagdalt, egybensült 11-14 LM, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Félbarna kenyér, Cseresznye	Paprikás burgonya 11-14LM, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Párolt csirkemell LM 11-14, Zöldborsófőzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM	Zabgaluska leves LM 11-14, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Cseresznye										
		Energia: 841,23 Kcal / 3 516,34 KJ	Energia: 791,54 Kcal / 3 308,64 KJ	Energia: 684,56 Kcal / 2 861,46 KJ	Energia: 724,47 Kcal / 3 028,28 KJ	Energia: 855,30 Kcal / 3 575,15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,46 g	23,04 g	8,15 g	32,24 g	32,43 g	9,89 g	24,13 g	23,88 g	7,15 g	48,18 g	19,44 g	2,78 g	44,00 g	26,60 g	5,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125,38 g	2,22 g	7,37 g	90,67 g	0,02 g	5,21 g	91,50 g	0,00 g	7,31 g	87,37 g	23,47 g	3,72 g	110,88 g	0,02 g	3,58 g	
	1,3,9,10,(6),(7),(12)		1,3		1,10		1,3		1,3,9							
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka	Vagdalt, egybensült 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Cseresznye	Paprikás burgonya 7-10 LM, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Párolt csirkemell 7-10 LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM	Zabgaluska leves 7-10 LM, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Cseresznye										
		Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 KJ	Energia: 747,20 Kcal / 3 123,30 KJ	Energia: 636,03 Kcal / 2 658,61 KJ	Energia: 674,58 Kcal / 2 819,74 KJ	Energia: 746,90 Kcal / 3 122,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,30 g	13,16 g	2,51 g	29,54 g	29,81 g	9,00 g	22,47 g	20,93 g	6,27 g	43,53 g	18,89 g	2,72 g	38,56 g	23,29 g	4,67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,80 g	1,85 g	5,03 g	88,22 g	0,01 g	4,60 g	87,81 g	0,00 g	7,05 g	81,02 g	22,47 g	3,40 g	96,41 g	0,01 g	2,55 g		
1,3,6,9,10,(12)		1,3		1,10		1,3		1,3,9								
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10 Mogyi, Csemege uborka	Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Cseresznye	Paprikás burgonya 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Párolt csirkemell 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 Mogyi, Meggyes kakaós kevert 7-10	Zabgaluska leves 7-10 Mogyi, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Cseresznye											
	Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 KJ	Energia: 734,40 Kcal / 3 069,79 KJ	Energia: 623,10 Kcal / 2 604,56 KJ	Energia: 682,49 Kcal / 2 852,81 KJ	Energia: 746,90 Kcal / 3 122,04 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	24,30 g	13,16 g	2,51 g	29,59 g	27,94 g	8,17 g	21,98 g	20,88 g	6,25 g	43,69 g	18,99 g	2,69 g	38,56 g	23,29 g	4,67 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94,80 g	1,85 g	5,03 g	89,30 g	0,02 g	4,58 g	85,19 g	0,00 g	6,95 g	82,87 g	22,62 g	1,93 g	96,41 g	0,01 g	2,55 g		
1,3,6,9,10,(12)		1,3,7		1,10		1,3,7,(6),(10),(11)		1,3,9								



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Alpro (szója)puding, Alma			Van.túrókrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 225,78 Kcal / 943,76 KJ			Energia: 123,68 Kcal / 516,98 KJ			Energia: 146,18 Kcal / 611,03 KJ			Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ			Energia: 195,27 Kcal / 816,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,81 g	10,14 g	2,37 g	1,85 g	4,84 g	1,94 g	4,08 g	2,22 g	0,21 g	9,77 g	8,34 g	2,49 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
	21,91 g	2,10 g	1,06 g	17,19 g	2,65 g	0,07 g	26,64 g	0,53 g	1,24 g	27,70 g	6,60 g	0,62 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g	
	11,(6),(7)			6,(7)			6			7,11,(6)			5,(6),(8),(11)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Alpro (szója)puding, Alma			Krémtúró laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 267,07 Kcal / 1 116,35 KJ			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 KJ			Energia: 146,18 Kcal / 611,03 KJ			Energia: 337,36 Kcal / 1 410,16 KJ			Energia: 195,27 Kcal / 816,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,82 g	14,69 g	3,60 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g	4,08 g	2,22 g	0,21 g	15,78 g	14,38 g	6,37 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
21,94 g	2,10 g	1,03 g	16,36 g	1,77 g	0,07 g	26,64 g	0,53 g	1,24 g	33,84 g	11,39 g	0,44 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
11,(6)			6,(7)			6			11,(6)			5,(6),(8),(11)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Alpro (szója)puding, Alma			Krémtúró laktózmentes, Félbarna kenyér			Müzliszelet gm, Alma			
	Energia: 260,22 Kcal / 1 087,72 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 KJ			Energia: 135,74 Kcal / 567,39 KJ			Energia: 362,32 Kcal / 1 514,50 KJ			Energia: 195,27 Kcal / 816,23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11,90 g	9,61 g	2,69 g	1,70 g	5,27 g	2,36 g	3,96 g	2,10 g	0,21 g	18,00 g	11,18 g	5,87 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	
30,51 g	0,00 g	1,13 g	20,82 g	4,64 g	0,03 g	24,54 g	0,53 g	1,24 g	45,47 g	9,99 g	1,04 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
1,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			6			1			5,(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x	Tonhalkrém 7-10 Mogyi, Korpás kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Natúr joghurt db, Alma			Van.túrókrém 7-10, Félbarna kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
		Energia: 257,47 Kcal / 1 076,22 KJ			Energia: 96,37 Kcal / 402,83 KJ			Energia: 144,01 Kcal / 601,96 KJ			Energia: 227,24 Kcal / 949,86 KJ			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,83 g	9,84 g	2,55 g	1,39 g	3,39 g	1,29 g	8,36 g	3,11 g	1,58 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,38 g	0,00 g	1,11 g	14,26 g	1,77 g	0,05 g	18,96 g	0,00 g	0,27 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	16,36 g	1,77 g	0,06 g		
1,4,(6),(7)			6,(7)			7			1,7			6,(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

