

Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Edámi sajt, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Gluténmentes kenyér	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg	Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes	Kakaó 7-10 LÉ, Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér										
		Energia: 326,39 Kcal / 1 364,31 KJ	Energia: 389,83 Kcal / 1 629,49 KJ	Energia: 324,91 Kcal / 1 358,12 KJ	Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ	Energia: 397,05 Kcal / 1 659,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,29 g	16,03 g	6,72 g	11,60 g	14,38 g	4,08 g	8,54 g	17,32 g	5,09 g	8,64 g	6,92 g	3,39 g	15,37 g	18,18 g	6,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,18 g	11,09 g	1,34 g	52,15 g	16,02 g	1,22 g	32,64 g	11,08 g	1,99 g	40,96 g	0,00 g	0,97 g	41,88 g	11,09 g	1,79 g	
	7,11,(1),(6)	7,11,(6),(12)	11,(1),(6),(7)	7	7,11,(6)											
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Laktózmentes sajt, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes	Kakaó 7-10 LÉ+LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér										
		Energia: 330,60 Kcal / 1 381,91 KJ	Energia: 426,78 Kcal / 1 783,94 KJ	Energia: 366,20 Kcal / 1 530,72 KJ	Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ	Energia: 418,79 Kcal / 1 750,54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,83 g	18,84 g	7,26 g	10,76 g	22,55 g	6,76 g	8,55 g	21,87 g	6,32 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	15,18 g	22,73 g	7,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,48 g	10,74 g	1,23 g	43,58 g	15,67 g	1,02 g	32,67 g	11,08 g	1,96 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	36,91 g	11,09 g	1,72 g		
11,(6)	11,(6),(12)	11,(1),(6),(7)	11,(6)													
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 7-10, Laktózmentes sajt, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes	Kakaó 7-10 LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle											
	Energia: 355,33 Kcal / 1 485,28 KJ	Energia: 343,30 Kcal / 1 434,99 KJ	Energia: 367,84 Kcal / 1 537,57 KJ	Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ	Energia: 398,85 Kcal / 1 667,19 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13,36 g	14,81 g	6,63 g	11,42 g	10,35 g	4,03 g	11,02 g	17,34 g	5,48 g	8,90 g	7,90 g	4,20 g	15,86 g	17,52 g	6,81 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,71 g	8,99 g	1,93 g	50,27 g	13,58 g	1,12 g	40,69 g	8,99 g	2,56 g	43,55 g	0,00 g	1,11 g	43,63 g	8,99 g	1,91 g		
1	1,(12)	1,(6),(7)	1													





Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Edámi sajt, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Zsemle			Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Kakaó 7-10, Kalács kakaós 500g		
		Energia: 325,03 Kcal / 1 358,63 KJ			Energia: 343,80 Kcal / 1 437,08 KJ			Energia: 326,55 Kcal / 1 364,98 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 387,60 Kcal / 1 620,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,15 g	11,07 g	5,93 g	11,61 g	8,25 g	3,08 g	11,01 g	12,79 g	4,25 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	14,61 g	10,18 g	4,74 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41,78 g 8,99 g 1,94 g			55,25 g 13,58 g 1,32 g			40,66 g 8,99 g 2,59 g			50,60 g 12,45 g 0,66 g			58,92 g 13,19 g 0,90 g				
1,7			1,7,(12)			1,(6),(7)			1,7			1,3,7				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Alma			Párolt csirkemell 7-10, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Körte 7-10			Zöldség leves 7-10 LÉ, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gulyásleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Őszibarack			Zöldség leves 7-10 LÉ, Székelykáposzta 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Körte 7-10		
		Energia: 700,30 Kcal / 2 927,25 KJ			Energia: 630,94 Kcal / 2 637,33 KJ			Energia: 589,41 Kcal / 2 463,73 KJ			Energia: 827,51 Kcal / 3 458,99 KJ			Energia: 580,85 Kcal / 2 427,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,23 g	21,91 g	4,60 g	35,72 g	19,31 g	4,00 g	24,69 g	16,11 g	3,31 g	24,05 g	15,96 g	2,93 g	23,70 g	25,36 g	5,91 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
95,35 g 0,00 g 3,04 g			76,75 g 2,59 g 2,38 g			85,19 g 8,44 g 4,48 g			144,17 g 19,08 g 2,40 g			62,79 g 2,55 g 4,93 g				
7,9			7,11,(1),(3),(6),(10)			9			(12)			7,9,11,(6),(12)				
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Rakott karfiol 7-10 LÉ+LM, Alma			Párolt csirkemell 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Körte 7-10			Zöldség leves 7-10 LÉ +LM, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ+LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gulyásleves 7-10 LÉ +LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ+LM, Őszibarack			Zöldség leves 7-10 LÉ +LM, Székelykáposzta 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Körte 7-10		
		Energia: 710,21 Kcal / 2 968,68 KJ			Energia: 626,62 Kcal / 2 619,27 KJ			Energia: 589,41 Kcal / 2 463,73 KJ			Energia: 815,10 Kcal / 3 407,12 KJ			Energia: 604,23 Kcal / 2 525,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,79 g	24,45 g	5,74 g	35,17 g	20,98 g	5,02 g	24,69 g	16,11 g	3,31 g	23,84 g	15,93 g	2,93 g	23,83 g	27,94 g	7,06 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
92,54 g 0,00 g 3,06 g			72,57 g 2,25 g 2,31 g			85,19 g 8,44 g 4,48 g			141,47 g 19,08 g 2,40 g			62,67 g 2,55 g 4,95 g				
9			11,(1),(3),(6),(7),(10)			9			(12)			9,11,(6),(12)				





Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Burgonyaleves magyaros LM 11-, Rakott karfiol LM 11-14, Alma			Párolt csirkemell LM 11-14, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Félbarna kenyér, Körte 11-14			Zöldségleves LM 11-14, Bácskai rizses hús LM 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Húsgombóclevés LM 11-14, Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Őszibarack			Zabgaluska leves LM 11-14, Székelykáposzta LM 11-14, Rozskenyér, Körte 11-14		
		Energia: 759,67 Kcal / 3 175,42 KJ			Energia: 708,55 Kcal / 2 961,74 KJ			Energia: 655,54 Kcal / 2 740,16 KJ			Energia: 780,13 Kcal / 3 260,94 KJ			Energia: 699,63 Kcal / 2 924,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,66 g	20,89 g	5,67 g	43,52 g	16,12 g	3,95 g	28,22 g	17,71 g	3,62 g	29,69 g	20,74 g	6,06 g	30,61 g	25,93 g	7,13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	108,07 g	0,01 g	3,71 g	95,93 g	0,01 g	5,09 g	94,59 g	8,00 g	5,15 g	117,07 g	12,46 g	3,39 g	83,96 g	0,01 g	4,69 g	
	1,9			1			1,3,9			1,3,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Burgonyaleves magyaros 7-10 LM, Rakott karfiol 7-10 LM, Alma			Párolt csirkemell 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Körte 7-10			Zöldségleves 7-10 LM, Bácskai rizses hús 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Húsgombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Őszibarack			Zabgaluska leves 7-10, Székelykáposzta 7-10, Rozskenyér, Körte 7-10		
		Energia: 709,84 Kcal / 2 967,13 KJ			Energia: 614,83 Kcal / 2 569,99 KJ			Energia: 592,56 Kcal / 2 476,90 KJ			Energia: 704,43 Kcal / 2 944,52 KJ			Energia: 623,61 Kcal / 2 606,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,19 g	24,48 g	5,73 g	38,17 g	15,36 g	3,83 g	25,95 g	16,25 g	3,35 g	24,60 g	15,54 g	4,27 g	27,10 g	22,31 g	5,35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92,00 g	0,00 g	3,06 g	79,74 g	0,01 g	4,39 g	84,46 g	7,99 g	4,53 g	115,04 g	15,58 g	2,76 g	76,71 g	0,00 g	4,08 g		
1,9			1			1,3,9			1,3,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 Mo, Rakott karfiol 7-10 Mogyi, Alma			Párolt csirkemell 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Körte 7-10			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Bácskai rizses hús 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Húsgombóclevés 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10, Őszibarack			Zabgaluska leves 7-10, Székelykáposzta 7-10, Rozskenyér, Körte 7-10			
	Energia: 685,93 Kcal / 2 867,19 KJ			Energia: 630,19 Kcal / 2 634,19 KJ			Energia: 672,00 Kcal / 2 808,96 KJ			Energia: 704,43 Kcal / 2 944,52 KJ			Energia: 623,61 Kcal / 2 606,69 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30,10 g	21,78 g	4,55 g	39,27 g	13,65 g	3,06 g	27,48 g	22,84 g	4,97 g	24,60 g	15,54 g	4,27 g	27,10 g	22,31 g	5,35 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
92,22 g	0,00 g	3,04 g	86,56 g	0,16 g	3,09 g	87,91 g	7,99 g	4,05 g	115,04 g	15,58 g	2,76 g	76,71 g	0,00 g	4,07 g		
1,7,9			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,(7)			1,3,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				



Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Őszibarack			Madár tej dobozos 0,2l, Gluténmentes kenyér			Párizsi diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Müzliszelet gm, Őszibarack		
		Energia: 233,62 Kcal / 976,53 KJ			Energia: 100,11 Kcal / 418,46 KJ			Energia: 292,45 Kcal / 1 222,44 KJ			Energia: 200,82 Kcal / 839,43 KJ			Energia: 215,55 Kcal / 901,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,29 g	10,26 g	2,37 g	1,05 g	0,15 g	0,00 g	10,35 g	5,62 g	1,34 g	5,91 g	10,40 g	2,72 g	3,45 g	5,75 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23,11 g 2,10 g 1,06 g			13,50 g 0,00 g 0,00 g			40,94 g 13,94 g 0,72 g			20,11 g 1,75 g 1,17 g			36,70 g 8,00 g 0,01 g			
	11,(6),(7)						7,11,(1),(6)			11,(6),(7),(10)			5,(6),(8),(11)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Őszibarack			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Gluténmentes kenyér			Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Müzliszelet gm, Őszibarack		
		Energia: 248,82 Kcal / 1 040,07 KJ			Energia: 100,11 Kcal / 418,46 KJ			Energia: 259,26 Kcal / 1 083,71 KJ			Energia: 243,29 Kcal / 1 016,95 KJ			Energia: 215,55 Kcal / 901,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,63 g	13,88 g	3,44 g	1,05 g	0,15 g	0,00 g	10,35 g	5,62 g	1,34 g	6,02 g	14,96 g	3,95 g	3,45 g	5,75 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
19,51 g 1,75 g 0,93 g			13,50 g 0,00 g 0,00 g			40,94 g 13,94 g 0,72 g			20,31 g 1,75 g 1,15 g			36,70 g 8,00 g 0,01 g				
11,(6)						11,(6)			11,(6),(10)			5,(6),(8),(11)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Zöldpaprika			Nutribella kókuszos keksz db, Őszibarack			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Zsemle			Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Müzliszelet gm, Őszibarack			
	Energia: 316,12 Kcal / 1 321,38 KJ			Energia: 157,01 Kcal / 656,30 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 261,35 Kcal / 1 092,44 KJ			Energia: 215,55 Kcal / 901,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15,92 g	12,68 g	2,63 g	2,29 g	5,01 g	2,42 g	11,70 g	1,35 g	0,67 g	7,67 g	10,80 g	3,20 g	3,45 g	5,75 g	0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34,21 g 0,00 g 1,62 g			24,40 g 4,02 g 0,03 g			51,30 g 12,20 g 1,02 g			32,34 g 0,00 g 1,34 g			36,70 g 8,00 g 0,01 g				
1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1			1,(6),(10)			5,(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Gépsonka, Margarin Light, Magvas kenyér, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Ózibarack			Madár tej dobozos 0,2l, Kifli korpás			Sajtos párizsi, Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Keksz, (Barbara,Gullon), Ózibarack		
		Energia: 274,83 Kcal / 1 148,79 Kj			Energia: 100,11 Kcal / 418,46 Kj			Energia: 264,79 Kcal / 1 106,82 Kj			Energia: 248,56 Kcal / 1 038,98 Kj			Energia: 100,12 Kcal / 418,50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,91 g	8,13 g	1,40 g	1,05 g	0,15 g	0,00 g	11,27 g	1,62 g	0,60 g	9,41 g	8,67 g	2,84 g	1,05 g	0,15 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,18 g	0,00 g	1,65 g	13,50 g	0,00 g	0,00 g	42,22 g	12,20 g	0,67 g	32,21 g	0,00 g	1,42 g	13,50 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7)						1,7						1,7,(6)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

