

Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Sajtkrém, szezámós 7-10, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 304,12 Kcal / 1 271,22 Kj			Energia: 306,30 Kcal / 1 280,33 Kj			Energia: 338,54 Kcal / 1 415,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,10 g	7,90 g	3,83 g	6,85 g	16,04 g	5,55 g	9,20 g	18,65 g	5,05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48,55 g	0,00 g	1,15 g	32,59 g	11,36 g	0,85 g	32,40 g	11,09 g	1,45 g	
	7			7,11,(6)			11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 Kj			Energia: 334,79 Kcal / 1 399,42 Kj			Energia: 338,54 Kcal / 1 415,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,90 g		7,90 g	4,20 g	8,25 g	18,90 g	5,14 g	9,20 g	18,65 g	5,05 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43,55 g	0,00 g	1,11 g	31,84 g	11,09 g	1,50 g	32,40 g	11,09 g	1,45 g		
11,(6)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			
	Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 Kj			Energia: 333,43 Kcal / 1 393,74 Kj			Energia: 338,67 Kcal / 1 415,64 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,44 g	6,92 g	3,76 g	10,11 g	13,94 g	4,35 g	10,04 g	13,63 g	4,14 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35,96 g	0,00 g	0,93 g	41,44 g	8,99 g	2,10 g	42,78 g	8,99 g	1,55 g		
1			1			1,(6),(7)				



Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes	Citromos tea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)	Zöldtea 11-14, Melegszendvics 11-14 LM
		Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 Kj	Energia: 364,79 Kcal / 1 524,82 Kj	Energia: 313,39 Kcal / 1 309,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,90 g 7,90 g 4,20 g	11,19 g 14,05 g 4,38 g	11,75 g 8,05 g 3,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,55 g 0,00 g 1,11 g	47,90 g 9,99 g 2,31 g	48,09 g 10,41 g 2,07 g		
		1	1,(3),(6),(7),(10)	
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Gombakrémleves 11-14 DM, Bácskai rizshús 11-14 DM, Vegyes vágott savanyúság	Párolt sertésszelet 11-14 DM, Kelkáposzta főzelék 11-14 diab, Meggyes kakaós kevert 11-14 di	Fejtett bableves 11-14 DM, Bolognai spagetti 11-14 DM, Alma
		Energia: 536,53 Kcal / 2 242,70 Kj	Energia: 571,65 Kcal / 2 389,50 Kj	Energia: 711,46 Kcal / 2 973,90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,38 g 22,65 g 5,17 g	36,20 g 21,21 g 4,57 g	32,87 g 32,52 g 12,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,94 g 0,01 g 3,68 g	57,51 g 0,01 g 4,35 g	70,27 g 0,20 g 3,60 g		
		1,3,6,7,(9),(12)	1,3,15	1,7,9,(3),(6),(12)
	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gombakrémleves 7-10 LÉ, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság	Párolt sertésszelet 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ	Fejtett bableves 7-10 LÉ, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Szilva
		Energia: 493,25 Kcal / 2 061,79 Kj	Energia: 647,59 Kcal / 2 706,93 Kj	Energia: 763,36 Kcal / 3 190,84 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,41 g 15,24 g 4,10 g	32,59 g 20,16 g 4,34 g	25,76 g 29,65 g 9,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,79 g 0,00 g 3,56 g	82,33 g 16,48 g 4,04 g	95,64 g 3,69 g 4,02 g		
		7,(12)	3,(1)	7,9,(1),(3),(6),(12)





Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gombakrémleves 7-10 LÉ+LM, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 7-10 LÉ+LM, Kelkáposzta főzelék LÉ+LM 7-10, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Fejtett bableves 7-10 LÉ+LM, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Szilva		
		Energia: 504,82 Kcal / 2 110,15 Kj			Energia: 647,59 Kcal / 2 706,93 Kj			Energia: 752,19 Kcal / 3 144,15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,43 g	16,59 g	4,67 g	32,59 g	20,16 g	4,34 g	24,93 g	28,81 g	9,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66,62 g	0,00 g	3,57 g	82,33 g	16,48 g	4,04 g	95,59 g	3,69 g	3,95 g	
	(12)			3,(1)			9,(1),(3),(6),(7),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gombakrémleves 7-10 LM, Bácskai rizses hús 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 7-10 LM, Kelkáposzta főzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM			Fejtett bableves 7-10 LM, Bolognai spagetti 7-10 LM, Szilva		
		Energia: 504,58 Kcal / 2 109,14 Kj			Energia: 646,49 Kcal / 2 702,33 Kj			Energia: 759,27 Kcal / 3 173,75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,69 g	16,61 g	4,66 g	34,93 g	20,32 g	4,29 g	31,40 g	28,49 g	9,30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
66,26 g	0,00 g	3,57 g	79,39 g	16,49 g	4,03 g	92,07 g	0,19 g	3,87 g		
1,(12)			1,3			1,9,(3),(6),(7),(12)				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Gombakrémleves 7-10 Mogyi, Bácskai rizses hús 7-10 M, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 7-10 M, Kelkáposzta főzelék 7-10 Mogyi, Meggyes kakaós kevert 7-10 Mog			Fejtett bableves 7-10 Mogyi, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Szilva			
	Energia: 579,36 Kcal / 2 421,72 Kj			Energia: 645,47 Kcal / 2 698,06 Kj			Energia: 772,14 Kcal / 3 227,55 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30,10 g	20,62 g	4,84 g	34,90 g	20,30 g	4,28 g	32,27 g	29,37 g	9,85 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
73,49 g	0,01 g	3,92 g	79,18 g	16,48 g	4,03 g	92,45 g	0,20 g	3,95 g		
1,3,6,7,(9),(12)			1,3			1,7,9,(3),(6),(12)				



Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Gombakrémléves 11-14 LM, Bácskai rizses hús 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Párolt sertésszelet 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék 11-14 LM, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Fejtett bableves 11-14 LM, Bolognai spagetti 11-14 LM, Szilva		
		Energia: 679,32 Kcal / 2 839,56 Kj			Energia: 681,72 Kcal / 2 849,59 Kj			Energia: 917,17 Kcal / 3 833,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,04 g	25,97 g	6,32 g	37,94 g	21,28 g	4,59 g	37,63 g	39,23 g	12,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,29 g	0,01 g	3,73 g	82,89 g	17,49 g	4,38 g	101,17 g	0,20 g	6,48 g		
1,3,6,7,(12)			1,3			1,9,(3),(6),(7),(12)				
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7- 10 3x	Turista felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Kenőmájás, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 318,88 Kcal / 1 332,92 Kj			Energia: 259,06 Kcal / 1 082,87 Kj			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,89 g	20,83 g	6,23 g	9,27 g	13,99 g	4,77 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,09 g	2,10 g	1,84 g	23,07 g	2,10 g	1,43 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7),(10)			5,(6),(8),(11)				
Uzsonna	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Kenőmájás, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 337,92 Kcal / 1 412,51 Kj			Energia: 259,06 Kcal / 1 082,87 Kj			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,90 g	22,93 g	6,80 g	9,27 g	13,99 g	4,77 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,10 g	2,10 g	1,67 g	23,07 g	2,10 g	1,43 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7),(10)			5,(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Kenőmájas, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 401,60 Kcal / 1 678,69 Kj			Energia: 252,21 Kcal / 1 054,24 Kj			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,76 g	24,91 g	7,79 g	10,35 g	8,91 g	3,86 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,52 g	0,00 g	1,87 g	31,64 g	0,00 g	1,53 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g	
	1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			5,(6),(8),(11)			
	(00169) Laktózmentes 11- 14 3x	Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Kenőmájas, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 366,12 Kcal / 1 530,38 Kj			Energia: 279,12 Kcal / 1 166,72 Kj			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,67 g		18,03 g	5,90 g	11,32 g	9,02 g	3,87 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,14 g	0,00 g	1,89 g	37,00 g	0,00 g	1,65 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			5,(6),(8),(11)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

