

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Kakaó 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Savanyú káposzta			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 7-10, Sajtkrém, natur, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 334,45 Kcal / 1 398,00 KJ			Energia: 276,51 Kcal / 1 155,81 KJ			Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ			Energia: 324,53 Kcal / 1 356,54 KJ			Energia: 312,19 Kcal / 1 304,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,12 g	11,98 g	3,83 g	7,57 g	12,44 g	3,30 g	8,64 g	6,92 g	3,39 g	8,63 g	17,37 g	5,08 g	6,08 g	17,15 g	7,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,50 g	11,09 g	1,44 g	32,72 g	11,09 g	1,25 g	40,96 g	0,00 g	0,97 g	32,34 g	11,09 g	1,99 g	32,32 g	11,09 g	0,96 g	
	7,11,(6),(12)			11,(6),(7)			7			11,(1),(6),(7)			7,11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Savanyú káposzta			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 354,20 Kcal / 1 480,56 KJ			Energia: 317,80 Kcal / 1 328,40 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 365,82 Kcal / 1 529,13 KJ			Energia: 334,79 Kcal / 1 399,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,82 g	16,51 g	5,42 g	7,58 g	16,99 g	4,53 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	8,64 g	21,92 g	6,31 g	8,25 g	18,90 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,19 g	11,09 g	1,29 g	32,75 g	11,09 g	1,22 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	32,37 g	11,09 g	1,96 g	31,84 g	11,09 g	1,50 g		
11,(6),(12)			11,(6),(7)			7			11,(1),(6),(7)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Csipketea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 352,84 Kcal / 1 474,87 KJ			Energia: 359,01 Kcal / 1 500,66 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 365,95 Kcal / 1 529,67 KJ			Energia: 336,43 Kcal / 1 406,28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13,68 g	11,55 g	4,63 g	12,20 g	14,86 g	3,56 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	9,48 g	16,90 g	5,40 g	10,72 g	14,36 g	4,29 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,79 g	8,99 g	1,89 g	43,82 g	8,99 g	1,81 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	42,75 g	8,99 g	2,06 g	39,85 g	8,99 g	2,09 g		
1,(12)			1,(6),(7)			7			1,(6),(7)			1				



Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 -LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Körte			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Sertéssült 7-10 LÉ +LM, Burgonya, petrezselymes 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Rántott hal 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10 LÉ +LM, Csemege uborka			Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Frankfurteri tokány 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7 -10 LÉ+LM , Banán		
		Energia: 632,50 Kcal / 2 643,85 KJ			Energia: 624,15 Kcal / 2 608,95 KJ			Energia: 578,59 Kcal / 2 418,51 KJ			Energia: 720,88 Kcal / 3 013,28 KJ			Energia: 718,72 Kcal / 3 004,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,59 g	11,23 g	1,42 g	30,86 g	19,29 g	4,15 g	31,47 g	9,20 g	1,97 g	25,99 g	35,49 g	10,16 g	21,52 g	19,76 g	4,17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	111,75 g 19,08 g 2,34 g			79,63 g 8,39 g 5,36 g			91,20 g 0,79 g 5,53 g			72,14 g 2,11 g 3,99 g			111,60 g 3,95 g 4,50 g			
	9,(12)						3,4,9,10			1,3,11,(6)			9			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Szilvalekváros gombóc 7-10 LM, Körte			Karalábéleves 7-10, Sertéssült 7-10 LM, Burgonyapüré 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LM, Rántott hal 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Csemege uborka			Vagdalt, egybensült 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Alma			Zabgaluska leves 7-10, Frankfurteri sertés tokány 7-10, Tészta köret 7-10 LM, Banán		
		Energia: 656,41 Kcal / 2 743,79 KJ			Energia: 624,03 Kcal / 2 608,45 KJ			Energia: 578,98 Kcal / 2 420,14 KJ			Energia: 711,39 Kcal / 2 973,61 KJ			Energia: 691,31 Kcal / 2 889,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,63 g	14,50 g	0,80 g	34,18 g	21,54 g	5,81 g	34,12 g	9,40 g	1,98 g	29,06 g	29,93 g	9,00 g	29,48 g	22,28 g	4,76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
130,28 g 46,39 g 3,26 g			71,29 g 7,99 g 5,76 g			88,32 g 0,00 g 6,11 g			79,82 g 0,01 g 4,59 g			91,82 g 0,00 g 3,71 g				
1,3,9			1,3			1,3,4,9,10			1,3			1,3,9				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogy, Szilvás gombóc 7 -10 Mogyi, Körte			Karalábéleves 7-10 Mogyi, Sertéssült 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Rántott hal 7-10, Párolt rizs 7-10 mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi			Vagdalt, egybensült 7-10 M, Félbarna kenyér, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Alma			Zabgaluska leves 7-10 M, Frankfurteri sertés tokány 7-10, Tészta köret 7-10 Mogyi, Banán			
	Energia: 651,58 Kcal / 2 723,60 KJ			Energia: 633,82 Kcal / 2 649,37 KJ			Energia: 775,86 Kcal / 3 243,09 KJ			Energia: 698,59 Kcal / 2 920,11 KJ			Energia: 691,31 Kcal / 2 889,68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	23,23 g	12,08 g	1,28 g	34,28 g	21,54 g	5,62 g	34,54 g	30,31 g	5,59 g	29,11 g	28,06 g	8,17 g	29,48 g	22,28 g	4,76 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
108,28 g 11,99 g 2,56 g			73,79 g 7,99 g 5,79 g			89,89 g 1,81 g 4,58 g			80,90 g 0,02 g 4,57 g			91,82 g 0,00 g 3,71 g				





Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,9			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7			1,3,9		
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Körte			Karalábéleves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LM, Rántott hal 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Csemege uborka			Vagdalt, egybensült 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Alma			Zabgaluska leves 7-10, Frankfurteri sertés tokány 7-10, Tészta köret 7-10 LM, Banán		
		Energia: 727,01 Kcal / 3 038,90 KJ			Energia: 652,64 Kcal / 2 728,04 KJ			Energia: 578,98 Kcal / 2 420,14 KJ			Energia: 711,39 Kcal / 2 973,61 KJ			Energia: 691,31 Kcal / 2 889,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,71 g	15,61 g	0,85 g	37,27 g	25,83 g	7,84 g	34,12 g	9,40 g	1,98 g	29,06 g	29,93 g	9,00 g	29,48 g	22,28 g	4,76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
143,82 g	51,83 g	3,85 g	75,58 g	7,99 g	6,56 g	88,32 g	0,00 g	6,11 g	79,82 g	0,01 g	4,59 g	91,82 g	0,00 g	3,71 g		
	1,3,9			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,4,9,10			1,3			1,3,9			
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Pulykamellsonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tojáskrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Sárgarépás margarin 7-10, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Körte			Natúr joghurt db, Abonett gm		
		Energia: 216,65 Kcal / 905,60 KJ			Energia: 196,70 Kcal / 822,21 KJ			Energia: 305,25 Kcal / 1 275,95 KJ			Energia: 217,12 Kcal / 907,56 KJ			Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,53 g	8,89 g	1,91 g	6,76 g	8,65 g	1,78 g	4,38 g	8,05 g	1,64 g	2,88 g	5,96 g	0,00 g	7,88 g	2,63 g	1,58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23,73 g	2,10 g	1,38 g	22,08 g	2,10 g	0,91 g	51,25 g	2,10 g	0,80 g	37,60 g	8,00 g	0,01 g	19,86 g	0,00 g	0,38 g		
	11,(1),(6),(7)			3,10,11,(6),(7),(12)			11,(6),(7)			5,(6),(8),(11)			7			
(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Sárgarépás margarin 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Körte			Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm			
	Energia: 257,94 Kcal / 1 078,19 KJ			Energia: 253,12 Kcal / 1 058,04 KJ			Energia: 346,54 Kcal / 1 448,54 KJ			Energia: 217,12 Kcal / 907,56 KJ			Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,54 g	13,44 g	3,14 g	6,74 g	14,96 g	3,49 g	4,40 g	12,60 g	2,88 g	2,88 g	5,96 g	0,00 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23,76 g	2,10 g	1,35 g	21,94 g	2,10 g	0,77 g	51,28 g	2,10 g	0,77 g	37,60 g	8,00 g	0,01 g	18,03 g	0,00 g	0,48 g		
	11,(1),(6),(7)			3,11,(6)			11,(6)			5,(6),(8),(11)						





Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Főtt tojás E 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Sárgarépás margarin 7-10 LM, Korpás kenyér			Müzliszelet gm, Körte			Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett, darab		
		Energia: 251,09 Kcal / 1 049,56 KJ			Energia: 266,21 Kcal / 1 112,76 KJ			Energia: 220,47 Kcal / 921,56 KJ			Energia: 217,12 Kcal / 907,56 KJ			Energia: 164,38 Kcal / 687,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,62 g	8,36 g	2,23 g	10,12 g	12,15 g	3,27 g	5,34 g	7,52 g	1,97 g	2,88 g	5,96 g	0,00 g	8,92 g	4,43 g	2,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,33 g	0,00 g	1,45 g	28,78 g	0,00 g	1,03 g	31,85 g	0,00 g	0,86 g	37,60 g	8,00 g	0,01 g	17,73 g	0,00 g	0,39 g	
	1,(6),(7)			1,3			1,(6)			5,(6),(8),(11)			1			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Főtt tojás E 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Sárgarépás margarin 7-10 LM, Korpás kenyér			Müzliszelet gm, Körte			Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett, darab		
		Energia: 277,22 Kcal / 1 158,78 KJ			Energia: 266,21 Kcal / 1 112,76 KJ			Energia: 220,47 Kcal / 921,56 KJ			Energia: 217,12 Kcal / 907,56 KJ			Energia: 164,38 Kcal / 687,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,57 g		8,45 g	2,24 g	10,12 g	12,15 g	3,27 g	5,34 g	7,52 g	1,97 g	2,88 g	5,96 g	0,00 g	8,92 g	4,43 g	2,28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,56 g	0,00 g	1,58 g	28,78 g	0,00 g	1,03 g	31,85 g	0,00 g	0,86 g	37,60 g	8,00 g	0,01 g	17,73 g	0,00 g	0,39 g		
1,(6),(7)			1,3			1,(6)			5,(6),(8),(11)			1				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

