

Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ			Citromos tea 7-10, Vajkrém kg, magyaros, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 378,08 Kcal / 1 580,37 KJ			Energia: 317,14 Kcal / 1 325,65 KJ			Energia: 330,26 Kcal / 1 380,49 KJ			Energia: 456,38 Kcal / 1 907,67 KJ			Energia: 275,84 Kcal / 1 153,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,73 g	18,93 g	5,05 g	10,84 g	15,56 g	4,50 g	7,23 g	18,76 g	5,17 g	18,14 g	8,77 g	3,64 g	5,03 g	13,61 g	4,84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38,06 g 11,09 g 1,58 g			32,42 g 2,10 g 0,97 g			32,19 g 11,09 g 1,56 g			75,65 g 26,97 g 0,44 g			32,29 g 11,09 g 0,62 g			
	11,(1),(6),(7)			7,11,(6)			11,(1),(6),(7)			7			7,11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ+LM			Citromos tea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 378,08 Kcal / 1 580,37 KJ			Energia: 297,59 Kcal / 1 243,93 KJ			Energia: 330,26 Kcal / 1 380,49 KJ			Energia: 388,30 Kcal / 1 623,09 KJ			Energia: 274,04 Kcal / 1 145,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,73 g	18,93 g	5,05 g	10,64 g	15,56 g	4,87 g	7,23 g	18,76 g	5,17 g	14,54 g	7,27 g	3,20 g	12,02 g	10,24 g	3,86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38,06 g 11,09 g 1,58 g			27,42 g 2,10 g 0,93 g			32,19 g 11,09 g 1,56 g			65,35 g 26,97 g 0,27 g			32,44 g 11,09 g 0,87 g				
11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LM			Citromos tea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 371,23 Kcal / 1 551,74 KJ			Energia: 277,65 Kcal / 1 160,58 KJ			Energia: 323,41 Kcal / 1 351,85 KJ			Energia: 389,69 Kcal / 1 628,90 KJ			Energia: 275,68 Kcal / 1 152,34 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13,81 g	13,85 g	4,14 g	11,32 g	10,35 g	4,03 g	8,31 g	13,68 g	4,26 g	13,69 g	5,12 g	3,01 g	14,49 g	5,70 g	3,01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46,63 g 8,99 g 1,68 g			34,14 g 0,00 g 1,12 g			40,76 g 8,99 g 1,66 g			71,30 g 26,97 g 0,29 g			40,45 g 8,99 g 1,46 g				
1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1			1				







Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00144)</b> <b>Lisztérzékeny</b> <b>+LM 7-10 3x</b>	Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Panírozott hal 7-10 LÉ+LM, Tartármártás 7-10 LÉ+LM, Rizi-bizi 7-10 LÉ+LM			Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Parajfőzelék 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM			Gyümölcsleves 7-10 LÉ+LM, Reszelt sertésmáj 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Székelykáposzta 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Sertéssült 7-10 LÉ+LM, Burgonyapüré 7-10 LÉ+LM, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 763,22 Kcal / 3 190,26 KJ			Energia: 518,34 Kcal / 2 166,66 KJ			Energia: 646,09 Kcal / 2 700,66 KJ			Energia: 637,67 Kcal / 2 665,46 KJ			Energia: 589,23 Kcal / 2 462,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,16 g	43,73 g	7,66 g	19,38 g	28,82 g	7,75 g	24,03 g	15,87 g	4,94 g	25,44 g	32,56 g	8,53 g	32,62 g	21,35 g	5,78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	64,25 g	1,91 g	3,45 g	44,18 g	0,00 g	4,60 g	100,59 g	24,98 g	4,92 g	58,88 g	2,85 g	5,28 g	64,68 g	7,99 g	5,16 g	
	3,4,9,10,(1),(7),(12)			3			10			11,(1),(6),(12)						
	<b>(00148)</b> <b>Laktózmentes 11</b> <b>-14 1x</b>	Daragaluska leves LM 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Rizi-bizi LM 11-14, Csemege uborka			Tojás leves LM 11-14, Főtt virsli LM 11-14, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14			Gyümölcsleves LM 11-14, Reszelt sertésmáj 11-14 LM, Párolt bulgur LM 11-14, Kovászos uborka			Lebbencsleves LM 11-14, Székelykáposzta LM 11-14, Magvas kenyér			Karfiolleves LM 11-14, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 720,86 Kcal / 3 013,19 KJ			Energia: 694,42 Kcal / 2 902,68 KJ			Energia: 815,65 Kcal / 3 409,42 KJ			Energia: 735,17 Kcal / 3 073,01 KJ			Energia: 702,72 Kcal / 2 937,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,14 g	19,55 g	2,41 g	27,83 g	34,60 g	9,58 g	35,85 g	15,49 g	3,60 g	35,13 g	31,96 g	8,45 g	38,80 g	25,48 g	6,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101,07 g	0,06 g	7,59 g	66,33 g	0,01 g	6,40 g	138,82 g	24,98 g	6,21 g	75,51 g	0,01 g	6,36 g	77,22 g	8,00 g	6,15 g		
1,3,4,9,10,(6),(7),(12)			1,3			1			1,3,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)				
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-</b> <b>10 3X</b>	Daragaluska leves 7-10 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Rizi-bizi 7-10 LM, Csemege uborka			Tojás leves 7-10 LM, Főtt virsli 7-10 LM, Parajfőzelék 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM			Gyümölcsleves 7-10 LM, Reszelt sertésmáj 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM, Kovászos uborka			Lebbencsleves 7-10 LM, Székelykáposzta 7-10 LM, Magvas kenyér			Karfiolleves 7-10 LM, Sertéssült 7-10 LM, Burgonyapüré 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			
	Energia: 623,29 Kcal / 2 605,35 KJ			Energia: 602,95 Kcal / 2 520,33 KJ			Energia: 605,87 Kcal / 2 532,54 KJ			Energia: 686,22 Kcal / 2 868,40 KJ			Energia: 636,62 Kcal / 2 661,07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30,03 g	17,60 g	2,16 g	23,32 g	29,13 g	7,78 g	24,70 g	14,63 g	4,50 g	31,75 g	30,68 g	7,64 g	34,70 g	22,45 g	6,17 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85,18 g	0,03 g	5,94 g	60,47 g	0,01 g	5,00 g	96,88 g	24,98 g	5,19 g	69,67 g	0,01 g	5,95 g	71,72 g	7,99 g	5,39 g		
1,3,4,9,10,(6),(7),(12)			1,3			1			1,3,(12)			1				





Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Daragaluska leves 7-10 M, Panírozott halrudak 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi, Rizi-bizi 7-10 Mogyi	Tojás leves 7-10 Mogyi, Főtt virsli 7-10 Mogyi, Parajfőzelék 7-10 mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi	Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Reszelt sertés máj 7-10 Mogyi, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Kovászos uborka	Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Székelykáposzta 7-10 Mogyi, Zsemle	Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Sertéssült 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 670,80 Kcal / 2 803,94 KJ	Energia: 566,67 Kcal / 2 368,68 KJ	Energia: 624,50 Kcal / 2 610,41 KJ	Energia: 590,17 Kcal / 2 466,91 KJ	Energia: 648,37 Kcal / 2 710,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,23 g 35,62 g 5,44 g	22,24 g 29,04 g 7,64 g	27,86 g 14,82 g 4,27 g	27,23 g 24,92 g 6,60 g	34,82 g 22,45 g 5,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	60,30 g 1,83 g 2,83 g	53,02 g 0,01 g 4,85 g	97,92 g 24,98 g 5,50 g	63,26 g 0,01 g 5,51 g	74,72 g 7,99 g 5,43 g	
	1,3,4,7,9,10,(6),(12)	1,3,7	1,7	1,3,7,(12)	1,7,(3),(6),(10),(11)	
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Daragaluska leves 11-14 LM, Rizi-bizi 11-14 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Csemege uborka	Tojás leves 11-14 LM, Főtt virsli 11-14 LM, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya 11-14 LM	Gyümölcsleves 11-14 LM, Reszelt sertés máj 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM, Kovászos uborka	Lebbencsleves 11-14 LM, Székelykáposzta 11-14 LM, Magvas kenyér	Karfiolleves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 721,28 Kcal / 3 014,95 KJ	Energia: 694,42 Kcal / 2 902,68 KJ	Energia: 688,92 Kcal / 2 879,69 KJ	Energia: 775,05 Kcal / 3 239,71 KJ	Energia: 650,72 Kcal / 2 720,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
32,86 g 18,59 g 2,30 g		27,84 g 34,60 g 9,58 g	28,13 g 17,35 g 5,49 g	36,67 g 33,19 g 8,79 g	37,87 g 26,17 g 8,41 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
104,54 g 0,06 g 6,12 g	66,33 g 0,01 g 6,41 g	108,44 g 24,98 g 5,55 g	81,10 g 0,01 g 6,55 g	75,67 g 8,00 g 6,08 g		
1,3,4,9,10,(6),(7),(12)	1,3	1	1,3,(12)	1,7,(3),(6),(10),(11)		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Alma, Keksz, (Barbara,Gullon)	Snidlinges túrókrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Abonett gm	Gyümölcskompót, poharas	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma
		Energia: 79,85 Kcal / 333,77 KJ	Energia: 219,88 Kcal / 919,10 KJ	Energia: 237,02 Kcal / 990,74 KJ	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ	Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,48 g 0,48 g 0,00 g	9,37 g 8,96 g 2,78 g	4,79 g 5,65 g 3,12 g	0,00 g 0,30 g 0,01 g	2,88 g 6,08 g 2,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,40 g 0,00 g 0,01 g	24,53 g 2,10 g 0,61 g	36,96 g 19,48 g 0,27 g	19,00 g 18,00 g 0,36 g	31,60 g 8,00 g 0,16 g		
	7,11,(6)	1,7		1,6,7,12,(5),(8),(11)		





Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	<b>(00144)</b> Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Alma, Keksz, (Barbara,Gullon)			Zala diétás, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Alpro (szója)puding, Abonett gm			Gyümölcskompót, poharas			Müzsizetlet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 79,85 Kcal / 333,77 KJ			Energia: 237,90 Kcal / 994,42 KJ			Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,48 g	0,48 g	0,00 g	9,18 g	11,65 g	3,15 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	8,40 g	0,00 g	0,01 g	23,16 g	2,10 g	1,35 g	25,44 g	0,53 g	1,35 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g	
				11,(6)			6						1,6,7,12,(5),(8),(11)			
	<b>(00165)</b> Laktózmentes 7- 10 3X	Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Zala felvágott, Rozskenyér, Zöldpaprika			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Zsemle			Narancs, Gyümölcskompót, poharas			Müzsizetlet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 79,85 Kcal / 333,77 KJ			Energia: 238,03 Kcal / 994,97 KJ			Energia: 305,62 Kcal / 1 277,49 KJ			Energia: 129,70 Kcal / 542,15 KJ			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,48 g	0,48 g	0,00 g	10,02 g	6,63 g	2,24 g	9,49 g	6,00 g	3,25 g	0,72 g	0,54 g	0,01 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
8,40 g	0,00 g	0,01 g	33,54 g	0,00 g	1,45 g	53,06 g	19,48 g	0,90 g	29,20 g	18,00 g	0,37 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g		
			1,(6),(7)			1,7						1,6,7,12,(5),(8),(11)				
<b>(00169)</b> Laktózmentes 11 -14 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Zala felvágott, Rozskenyér, Zöldpaprika			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Zsemle			Narancs, Gyümölcskompót, poharas			Müzsizetlet cerbona (gm,lm), Alma			
	Energia: 79,85 Kcal / 333,77 KJ			Energia: 238,03 Kcal / 994,97 KJ			Energia: 305,62 Kcal / 1 277,49 KJ			Energia: 129,70 Kcal / 542,15 KJ			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	0,48 g	0,48 g	0,00 g	10,02 g	6,63 g	2,24 g	9,49 g	6,00 g	3,25 g	0,72 g	0,54 g	0,01 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
8,40 g	0,00 g	0,01 g	33,54 g	0,00 g	1,45 g	53,06 g	19,48 g	0,90 g	29,20 g	18,00 g	0,37 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g		
			1,(6),(7)			1,7						1,6,7,12,(5),(8),(11)				





## Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

