

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérezkeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Csipketea 11-14, Főtt virsli 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg, Mustár			Citromos tea 11-14, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Karamell 7-10 LÉ, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 385,68 Kcal / 1 612,14 Kj			Energia: 374,54 Kcal / 1 565,58 Kj			Energia: 369,49 Kcal / 1 544,47 Kj			Energia: 360,48 Kcal / 1 506,81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20,38 g	18,45 g	5,47 g	13,18 g	19,90 g	6,33 g	6,93 g	22,32 g	7,11 g	11,39 g	15,61 g	4,52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33,43 g 2,10 g 1,44 g			34,54 g 12,79 g 2,56 g			33,30 g 12,09 g 0,80 g			42,73 g 11,09 g 0,99 g			
	7,11,(1),(6)			10,11,(1),(6),(12)			11,(6)			7,11,(6)			
	(00144) Lisztérezkeny +LM 7-10 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Csipketea 11-14, Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg, Mustár			Citromos tea 11-14, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Karamell 11-14 LÉ+LM , Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 366,13 Kcal / 1 530,42 Kj			Energia: 374,54 Kcal / 1 565,58 Kj			Energia: 369,49 Kcal / 1 544,47 Kj			Energia: 340,93 Kcal / 1 425,09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20,18 g	18,45 g	5,84 g	13,18 g	19,90 g	6,33 g	6,93 g	22,32 g	7,11 g	11,19 g	15,61 g	4,89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28,43 g 2,10 g 1,40 g			34,54 g 12,79 g 2,56 g			33,30 g 12,09 g 0,80 g			37,73 g 11,09 g 0,95 g				
11,(1),(6),(7)			10,11,(1),(6),(12)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Laktózmentes tej 1,5%, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Főtt virsli 7-10 LM, Csipketea 11-14, Rozskenyér, Ketchup kg, Mustár			Citromos tea 11-14, Tepertőkrém, Barna kenyér, Pritamin paprika			Karamell 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 359,28 Kcal / 1 501,79 Kj			Energia: 374,67 Kcal / 1 566,12 Kj			Energia: 359,81 Kcal / 1 504,01 Kj			Energia: 342,57 Kcal / 1 431,94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21,26 g	13,37 g	4,93 g	14,02 g	14,88 g	5,42 g	8,01 g	17,24 g	6,14 g	13,66 g	11,07 g	4,04 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37,00 g 0,00 g 1,50 g			44,92 g 10,69 g 2,66 g			41,88 g 9,99 g 0,90 g			45,74 g 8,99 g 1,54 g				
1,(6),(7)			1,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1				



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Csipketea 11-14, Főtt virsli 11-14 LM, Rozskenyér, Ketchup kg, Mustár			Citromos tea 11-14, Tepertőkrém, Barna kenyér, Pritamin paprika			Karamell 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 384,23 Kcal / 1 606,08 KJ			Energia: 447,16 Kcal / 1 869,13 KJ			Energia: 384,29 Kcal / 1 606,33 KJ			Energia: 372,94 Kcal / 1 558,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,11 g	13,45 g	4,94 g	17,33 g	18,97 g	6,96 g	8,86 g	17,32 g	6,14 g	14,74 g	11,24 g	4,06 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42,06 g 0,00 g 1,62 g			50,32 g 10,69 g 3,28 g			46,94 g 9,99 g 1,02 g			51,71 g 9,99 g 1,73 g				
1,(6),(7)			1,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1				
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Gulyásleves 11-14 DM, Túrós csusza 11-14 DM			Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14 DM, Magvas kenyér, Alma			Zöldségleves 11-14 diab, Rántott hal 11-14, Rizibizi 11-14 DM, Tartármártás diab 11-14			Zabgaluska leves 11-14 DM, Gombás sertésszel 11-14 DM, Tészta köret (klf.) 100 g, Banán		
		Energia: 723,58 Kcal / 3 024,56 KJ			Energia: 704,39 Kcal / 2 944,35 KJ			Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 KJ			Energia: 920,32 Kcal / 3 846,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,63 g	25,89 g	8,22 g	41,46 g	23,76 g	4,33 g	37,16 g	26,78 g	4,60 g	43,86 g	28,50 g	6,28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
81,52 g 0,00 g 3,02 g			79,33 g 0,00 g 5,13 g			76,01 g 0,02 g 4,74 g			125,22 g 0,00 g 13,41 g				
1,7			1,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,7,9,10,15,(12)			1,3,7,9				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gulyásleves 7-10 LÉ, Túrós csusza 7-10 LÉ			Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ, Rántott hal LÉ 7-10, Rizibizi 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Gombás sertésszel LÉ 7-10, Tészta köret 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 513,73 Kcal / 2 147,39 KJ			Energia: 749,40 Kcal / 3 132,49 KJ			Energia: 523,42 Kcal / 2 187,90 KJ			Energia: 659,61 Kcal / 2 757,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,27 g	17,46 g	5,76 g	35,06 g	26,66 g	5,49 g	28,53 g	19,23 g	3,56 g	23,62 g	18,66 g	4,17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
66,52 g 2,80 g 1,65 g			89,71 g 23,68 g 4,57 g			57,84 g 1,69 g 3,45 g			100,54 g 3,50 g 3,81 g				
7			11,(1),(3),(6),(7),(10)			3,4,7,9,10,(1),(12)			3,7,9				





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gulyásleves 7-10 LÉ +LM, Túrós batyu 11-14 LÉ+LM			Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 7 - LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Rántott hal 7-10 LÉ +LM, Rizi-bizi 7-10 LÉ +LM, Tartármártás 7-10 LÉ+LM			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Gombás sertésszel 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Banán		
		Energia: 501,87 Kcal / 2 097,82 KJ			Energia: 749,40 Kcal / 3 132,49 KJ			Energia: 539,14 Kcal / 2 253,61 KJ			Energia: 669,90 Kcal / 2 800,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,47 g	15,76 g	5,69 g	35,06 g	26,66 g	5,49 g	29,22 g	20,43 g	4,15 g	23,65 g	19,83 g	4,68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	69,66 g	14,23 g	2,58 g	89,71 g	23,68 g	4,57 g	58,32 g	1,69 g	3,47 g	100,44 g	3,50 g	3,83 g	
	3,(7)			11,(1),(3),(6),(7),(10)			3,4,9,10,(1),(7),(12)			3,9			
	(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Gulyásleves LM 11-14, Túrós csusza LM 11-14			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta LM 11-14, Magvas kenyér, Alma			Zöldségleves LM 11-14, Rántott hal LM 11-14, Rizi-bizi LM 11-14, Tartármártás LM 11-14			Zabgaluska leves LM 11- 14, Gombás sertésszel LM 11-14, Tészta köret (klf.) 100 g, Banán		
		Energia: 714,78 Kcal / 2 987,78 KJ			Energia: 795,12 Kcal / 3 323,60 KJ			Energia: 753,23 Kcal / 3 148,50 KJ			Energia: 933,59 Kcal / 3 902,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,08 g	26,93 g	10,02 g	41,58 g	23,88 g	4,33 g	38,83 g	25,22 g	4,75 g	43,93 g	29,90 g	6,86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,77 g	0,00 g	2,64 g	101,41 g	19,98 g	5,14 g	91,29 g	1,02 g	5,33 g	125,37 g	0,01 g	13,42 g		
1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,3,9				
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Gulyásleves 7-10 LM, Túrós csusza 7-10 LM			Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 7 -10 LM, Rozskenyér, Alma			Zöldségleves 7-10 LM, Rántott hal 7-10 LM, Rizi- bizi 7-10 LM, Tartármártás 7-10 LM			Zabgaluska leves 7-10 LM, Gombás sertésszel 7- 10 LM, Tészta köret (klf.) 100 g, Banán			
	Energia: 398,88 Kcal / 1 667,32 KJ			Energia: 748,45 Kcal / 3 128,52 KJ			Energia: 609,91 Kcal / 2 549,42 KJ			Energia: 658,28 Kcal / 2 751,61 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18,45 g	14,72 g	5,08 g	37,08 g	21,71 g	4,54 g	33,93 g	21,50 g	4,26 g	30,19 g	21,83 g	5,03 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47,34 g	0,00 g	1,56 g	98,47 g	21,58 g	4,67 g	68,89 g	0,90 g	3,91 g	87,07 g	0,00 g	8,18 g		
1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,3,9				



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Gulyásleves 7-10 M, Túrós csusza 7-10 Mogyi	Sertéssült 7-10, Paradicsomos káposzta 7-10 Mog, Barna kenyér, Alma	Zöldségleves 7-10 Mogyi, Rántott hal 7-10, Rizi-bizi 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi	Zabgaluska leves 7-10 M, Gombás sertésszel 7-10 Mogyi, Tészta köret (klf.) 100 g, Banán
		Energia: 787,46 Kcal / 3 291,58 Kj	Energia: 656,49 Kcal / 2 744,13 Kj	Energia: 652,52 Kcal / 2 727,53 Kj	Energia: 715,24 Kcal / 2 989,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,19 g 26,61 g 8,31 g	33,80 g 18,42 g 3,92 g	35,33 g 21,22 g 3,91 g	35,57 g 24,18 g 5,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95,14 g 0,00 g 3,05 g	87,13 g 17,98 g 3,87 g	78,78 g 0,91 g 4,05 g	91,42 g 0,00 g 9,52 g	
	1,3,7	1,(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7,9	
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gulyásleves 11-14 LM, Túrós csusza 11-14 LM	Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14 LM, Rozskenyér, Alma	Zöldségleves 11-14 LM, Rántott hal 11-14, Rizi-bizi 11-14 LM, Tartármártás 7-10 LÉ	Zabgaluska leves 11-14 LM, Gombás sertésszel 11-14 LM, Tészta köret (klf.) 100 g, Banán
		Energia: 509,22 Kcal / 2 128,54 Kj	Energia: 798,97 Kcal / 3 339,69 Kj	Energia: 729,15 Kcal / 3 047,85 Kj	Energia: 848,37 Kcal / 3 546,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
23,66 g 18,96 g 6,80 g		38,60 g 21,91 g 4,57 g	39,36 g 21,94 g 4,04 g	40,88 g 28,44 g 6,64 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
59,96 g 0,00 g 1,90 g	108,90 g 23,98 g 4,88 g	92,14 g 0,92 g 4,74 g	110,46 g 0,00 g 11,33 g		
1,3	1,(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,9		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Zöldtea 11-14, Sonkaszelet 7-10 LÉ, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Túró Rudi	Zöldtea 11-14, Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér	Mandarin, Keksz, (Barbara,Gullon)
		Energia: 315,97 Kcal / 1 320,75 Kj	Energia: 122,00 Kcal / 509,96 Kj	Energia: 257,60 Kcal / 1 076,77 Kj	Energia: 84,99 Kcal / 355,26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,30 g 14,81 g 3,60 g	2,98 g 6,12 g 3,25 g	7,36 g 10,56 g 3,94 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33,34 g 12,09 g 1,03 g	12,98 g 11,92 g 0,02 g	32,38 g 12,09 g 0,90 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g		
11,(6)	7,(1)	11,(6)			



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Zöldtea 11-14, Sonkaszelet 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Túró rudi lm Mizo			Zöldtea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Mandarin		
		Energia: 315,97 Kcal / 1 320,75 KJ			Energia: 102,15 Kcal / 426,99 KJ			Energia: 271,76 Kcal / 1 135,96 KJ			Energia: 84,99 Kcal / 355,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,30 g	14,81 g	3,60 g	2,71 g	4,52 g	2,66 g	11,51 g	10,19 g	3,86 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33,34 g 12,09 g 1,03 g			12,58 g 11,65 g 0,01 g			32,53 g 12,09 g 0,85 g			9,80 g 0,00 g 0,00 g			
	11,(6)			6			11,(6)						
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Zöldtea 11-14, Sonkaszelet 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Zöldpaprika			Túró rudi lm Mizo			Zöldtea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Nutribella kókuszos keksz db, Mandarin		
		Energia: 357,18 Kcal / 1 493,01 KJ			Energia: 102,15 Kcal / 426,99 KJ			Energia: 251,82 Kcal / 1 052,61 KJ			Energia: 141,89 Kcal / 593,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,92 g	12,68 g	2,63 g	2,71 g	4,52 g	2,66 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	1,94 g	5,16 g	2,42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44,41 g 9,99 g 1,62 g			12,58 g 11,65 g 0,01 g			39,25 g 9,99 g 1,04 g			20,70 g 4,02 g 0,02 g				
1			6			1			1,(5),(6),(8),(11)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Zöldtea 11-14, Sonkaszelet 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Zöldpaprika			Túró rudi lm Mizo			Zöldtea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Nutribella kókuszos keksz db, Mandarin			
	Energia: 399,53 Kcal / 1 670,04 KJ			Energia: 102,15 Kcal / 426,99 KJ			Energia: 251,82 Kcal / 1 052,61 KJ			Energia: 151,26 Kcal / 632,27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	18,72 g	13,68 g	2,78 g	2,71 g	4,52 g	2,66 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	2,08 g	5,22 g	2,42 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49,91 g 9,99 g 1,88 g			12,58 g 11,65 g 0,01 g			39,25 g 9,99 g 1,04 g			22,66 g 4,02 g 0,02 g				
1			6			1			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

