

Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)											
		Energia: 320,16 Kcal / 1 338,27 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,78 g	16,02 g	4,55 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,14 g	11,09 g	1,75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	11,(1),(6),(7)			1,3,9			1			1,3			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csipketea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)											
		Energia: 320,16 Kcal / 1 338,27 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,78 g	16,02 g	4,55 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,14 g	11,09 g	1,75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
11,(1),(6),(7)			1,3,9			1			1,3				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)												
	Energia: 408,37 Kcal / 1 706,99 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14,28 g	17,56 g	5,61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,92 g	9,99 g	2,19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,(6),(7)			1,3,9			1			1,3				



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)											
		Energia: 408,37 Kcal / 1 706,99 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,28 g	17,56 g	5,61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,92 g	9,99 g	2,19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,(6),(7)			1,3,9			1			1,3		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11 -14 1x	Zöldbableves LÉ 7-10, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Csokifigura 20g											
		Energia: 655,13 Kcal / 2 738,44 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,91 g	30,70 g	12,40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,93 g	12,08 g	1,87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			7,(1),(5)			1,3,9			1			1,3	
	(00012) Tejfehérjementes 7-10 1X	Zöldbableves 4-6 TFM, Hortobágyi rakott tészta 4-6 T, Csokifigura 20g											
		Energia: 676,39 Kcal / 2 827,31 KJ			Energia: 617,50 Kcal / 2 581,15 KJ			Energia: 689,33 Kcal / 2 881,40 KJ			Energia: 702,53 Kcal / 2 936,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
22,90 g		30,83 g	11,19 g	22,63 g	12,86 g	0,85 g	23,98 g	9,70 g	1,99 g	25,47 g	21,35 g	4,33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74,29 g	8,88 g	1,83 g	120,58 g	35,80 g	3,34 g	124,22 g	26,34 g	4,03 g	100,31 g	13,99 g	2,53 g		
		1,(5)			1,3,9			1			1,3		
			Csirkeragu leves 4-6, Szilvalekváros gombóc 4-6 TFM, Banán			Meggyleves 4-6 TFM, Sült csirkecomb 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM, Párolt zöldböjt 4-6 TF			Gulyásleves 4-6 TFM, Mákos metélt 4-6 TFM, Alma				





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Zöldbableves 11-14 DM, Hortobágyi r.tészta 7-10 DM											
		Energia: 708,22 Kcal / 2 960,36 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,58 g	31,75 g	10,59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	73,81 g	0,01 g	3,16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,7			1,3,9			1			1,3			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zöldbableves LÉ 7-10, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Csokifigura 20g											
		Energia: 655,13 Kcal / 2 738,44 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,91 g	30,70 g	12,40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73,93 g	12,08 g	1,87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7,(1),(5)			1,3,9			1			1,3				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldbableves 7-10 LÉ +LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ+LM, Csokifigura 20g												
	Energia: 663,92 Kcal / 2 775,19 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18,43 g	31,96 g	12,84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
73,76 g	12,08 g	1,85 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
(1),(5)			1,3,9			1			1,3				





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Zöldbableves LM 11-14, Hortobágyi rakott tészta LM11-, Csokifigura 20g											
		Energia: 827,84 Kcal / 3 460,37 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,87 g	36,57 g	13,37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90,74 g	8,89 g	3,21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,(5)			1,3,9			1			1,3			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Zöldbableves 7-10 LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LM, Csokifigura 20g											
		Energia: 737,61 Kcal / 3 083,21 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,00 g	35,10 g	13,15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,72 g	8,88 g	2,62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,(5)			1,3,9			1			1,3				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Zöldbableves 7-10 Mogyi, Hortobágyi rakott tészta 7-10 , Csokifigura 20g												
	Energia: 666,84 Kcal / 2 787,39 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24,89 g	30,43 g	12,35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70,84 g	8,89 g	1,86 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,7,(5)			1,3,9			1			1,3				





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Zöldbableves 11-14 LM, Hortobágyi rakott tészta 11-LM, Csokifigura 20g												
		Energia: 881,84 Kcal / 3 686,09 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		32,32 g	41,27 g	15,72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92,08 g	8,88 g	3,24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1,(5)			1,3,9			1			1,3		
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs												
		Energia: 87,80 Kcal / 367,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		0,72 g	0,24 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10,20 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1,3,9			1			1,3					
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs												
		Energia: 87,80 Kcal / 367,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		0,72 g	0,24 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10,20 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1,3,9			1			1,3					





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Nutribella kókuszos keksz db, Narancs											
		Energia: 157,12 Kcal / 656,76 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,14 g	5,16 g	2,42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,65 g	4,02 g	0,03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,(5),(6),(8),(11)			1,3,9			1			1,3			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Nutribella kókuszos keksz db, Narancs											
		Energia: 157,12 Kcal / 656,76 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,14 g	5,16 g	2,42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,65 g	4,02 g	0,03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,(5),(6),(8),(11)			1,3,9			1			1,3			

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

