

Heti étlap 2024.01.01. - 2024.01.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Retek kg, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Tejeskávé 11-14 LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 396,00 Kcal / 1 655,28 Kj			Energia: 302,50 Kcal / 1 264,45 Kj			Energia: 359,89 Kcal / 1 504,34 Kj			Energia: 361,35 Kcal / 1 510,44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,55 g	24,88 g	7,45 g	12,33 g	9,31 g	3,47 g	10,29 g	20,52 g	5,78 g	12,47 g	16,56 g	5,46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,29 g	12,09 g	2,38 g	40,93 g	14,25 g	0,88 g	32,38 g	12,09 g	1,70 g	39,11 g	12,09 g	1,02 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			1,11,(6)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Rizsital, kókuszital, Méz, Zsemle			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér			Tejeskávé 7-10 TFM, Tk szilvás croissant-LM,KM		
		Energia: 371,74 Kcal / 1 553,87 Kj			Energia: 270,67 Kcal / 1 131,40 Kj			Energia: 357,21 Kcal / 1 493,14 Kj			Energia: 473,07 Kcal / 1 977,43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,23 g	19,67 g	6,61 g	5,48 g	2,26 g	0,37 g	12,76 g	15,98 g	4,93 g	7,74 g	16,91 g	7,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,95 g	8,99 g	2,57 g	56,43 g	20,14 g	0,79 g	39,33 g	8,99 g	2,29 g	68,97 g	27,38 g	0,68 g		
1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,15				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Fehérkenyér			Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér			Tejeskávé 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			
	Energia: 409,54 Kcal / 1 711,88 Kj			Energia: 346,04 Kcal / 1 446,45 Kj			Energia: 412,39 Kcal / 1 723,79 Kj			Energia: 477,37 Kcal / 1 995,41 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11,60 g	22,75 g	7,76 g	15,33 g	4,31 g	2,50 g	15,40 g	18,14 g	5,68 g	15,28 g	18,75 g	9,30 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
39,04 g	9,99 g	2,99 g	60,65 g	16,20 g	1,69 g	45,42 g	9,99 g	2,73 g	58,29 g	17,39 g	0,97 g		
1,(6),(7)			1,(7)			1,(6),(7)			1,15				



Heti étlap 2024.01.01. - 2024.01.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Csirkeragu leves 11-14, Narancs			Zöldborsóleves LÉ 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Burgonyapüré 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ, Panírozott hal LÉ 7-10, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Majonéz vödörös		
		Energia: 653,52 Kcal / 2 731,71 KJ			Energia: 671,04 Kcal / 2 804,95 KJ			Energia: 548,48 Kcal / 2 292,65 KJ			Energia: 682,34 Kcal / 2 852,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,95 g	11,40 g	1,48 g	23,23 g	15,10 g	3,09 g	27,33 g	13,39 g	3,50 g	25,81 g	26,33 g	3,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	110,26 g	19,09 g	2,87 g	108,00 g	8,34 g	5,58 g	86,13 g	0,00 g	3,60 g	83,50 g	0,53 g	3,44 g	
	9,(12)			7,9			7			3,4,10,(1),(7)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csirkeragu leves 11-14, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Narancs			Zöldborsóleves LÉ+LM 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Burgonyapüré 7-10 LÉ+LM, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ+LM, Lecsós pulyka 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Panírozott hal 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Majonéz vödörös		
		Energia: 653,52 Kcal / 2 731,71 KJ			Energia: 661,26 Kcal / 2 764,07 KJ			Energia: 547,84 Kcal / 2 289,97 KJ			Energia: 682,34 Kcal / 2 852,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
24,95 g		11,40 g	1,48 g	23,13 g	15,10 g	3,28 g	27,41 g	13,29 g	3,22 g	25,81 g	26,33 g	3,91 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
110,26 g	19,09 g	2,87 g	105,50 g	8,34 g	5,56 g	86,12 g	0,00 g	3,61 g	83,50 g	0,53 g	3,44 g		
9,(12)			9						3,4,10,(1),(7)				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Csirkeragu leves 11-14, Narancs			Zöldborsóleves LM 11-14, Sült csirkecomb LM 11-14, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán			Fokhagymakrémleves 11-14 LM, Lecsós pulyka LM 11-14, Tarhonya köret LM 11-14, Alma			Karalábéleves LM 11-14, Párolt barna rizs 11-14 LM, Rántott hal LM 11-14, Majonéz vödörös			
	Energia: 675,91 Kcal / 2 825,30 KJ			Energia: 739,95 Kcal / 3 092,99 KJ			Energia: 693,23 Kcal / 2 897,70 KJ			Energia: 727,28 Kcal / 3 040,03 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	32,15 g	10,93 g	1,45 g	27,09 g	16,42 g	3,64 g	38,16 g	21,97 g	4,95 g	36,87 g	16,96 g	2,80 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
110,17 g	12,47 g	3,27 g	118,01 g	8,00 g	6,27 g	92,95 g	0,00 g	5,74 g	105,40 g	0,00 g	5,07 g		
1,3,9,(12)			1,3,9			1,3,(6),(12)			1,3,4,10,(7)				



Heti étlap 2024.01.01. - 2024.01.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Csirkeragu leves 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10 TFM, Narancs			Zöldborsóleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7- 10 TFM, Burgonyapüré 7- 10 TFM, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán			Fokhagymakrémleves 7- 10 TFM, Lecsós pulyka 7- 10 TFM, Tarhonya köret 7 -10 TFM, Alma			Karlábéleves 7-10 TFM, Rántott hal 7-10 TFM, Párolt barna rizs 7-10 TFM, Majonéz vödörös		
		Energia: 645,60 Kcal / 2 698,61 KJ			Energia: 639,15 Kcal / 2 671,65 KJ			Energia: 577,66 Kcal / 2 414,62 KJ			Energia: 646,42 Kcal / 2 702,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,50 g	10,48 g	1,36 g	21,43 g	15,27 g	3,44 g	33,47 g	17,27 g	3,80 g	33,38 g	14,55 g	2,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	107,51 g	15,59 g	2,70 g	109,68 g	11,99 g	4,94 g	78,63 g	0,00 g	4,03 g	94,20 g	0,80 g	4,42 g	
	1,3,9,(12)			1,3,9			1,3			1,3,4,10,(7)			
	(00168) Mogyoróérzéken y 7-10 1x	Csirkeragu leves 7-10, Ízes bukta 7-10, Narancs			Zöldborsóleves 7-10 Mogyi, Sült csirkecomb 7- 10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán			Fokhagymakrémleves 7- 10 mogyi, Lecsós pulyka 7-10 Mogyi, Tarhonya köret 7-10 Mogyi, Levesgyöngy, Alma			Karlábéleves 7-10 Mogyi, Párolt barna rizs 7- 10 Mogyi, Tartármártás 7- 10 Mogyi, Rántott hal 7- 10		
		Energia: 688,93 Kcal / 2 879,73 KJ			Energia: 636,04 Kcal / 2 658,65 KJ			Energia: 708,85 Kcal / 2 962,99 KJ			Energia: 680,95 Kcal / 2 846,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,80 g	15,81 g	3,58 g	24,08 g	15,29 g	3,15 g	35,31 g	26,27 g	5,32 g	34,18 g	17,93 g	3,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,25 g	26,60 g	1,90 g	98,40 g	8,12 g	5,10 g	89,22 g	0,01 g	4,83 g	94,43 g	0,36 g	4,61 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,6,7,(12)			1,3,4,7,10,(12)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Csirkeragu leves 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14 LM, Narancs			Zöldborsóleves 11-14 LM, Sült csirkecomb 11- 14 LM, Burgonyapüré 11- 14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán			Fokhagymakrémleves 11 -14 LM, Lecsós pulyka LM 11-14, Tarhonya köret 11- 14 LM, Alma			Karlábéleves 11-14 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Párolt barna rizs 11- 14 LM, Majonéz vödörös			
	Energia: 722,97 Kcal / 3 022,01 KJ			Energia: 706,28 Kcal / 2 952,25 KJ			Energia: 693,23 Kcal / 2 897,70 KJ			Energia: 653,85 Kcal / 2 733,09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	32,85 g	11,00 g	1,45 g	27,11 g	17,12 g	4,87 g	38,16 g	21,97 g	4,95 g	28,92 g	20,99 g	2,54 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121,01 g	17,45 g	3,27 g	118,02 g	8,00 g	5,13 g	92,95 g	0,00 g	5,74 g	86,38 g	0,00 g	3,97 g		
1,3,9,(12)			1,3,9			1,3,(6),(12)			1,3,4,10,(7)				



Heti étlap 2024.01.01. - 2024.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma	Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó), Gluténmentes kenyér	Sertésmájkrém db, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Körte 11-14, Joghurt, laktózmentes 150 g
		Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ	Energia: 225,96 Kcal / 944,51 KJ	Energia: 252,65 Kcal / 1 056,08 KJ	Energia: 195,15 Kcal / 815,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,00 g 6,20 g 2,40 g	4,54 g 12,61 g 2,87 g	8,92 g 12,61 g 3,33 g	7,21 g 4,55 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	33,70 g 8,00 g 0,17 g	22,67 g 2,10 g 0,72 g	24,93 g 2,10 g 1,21 g	30,33 g 0,00 g 0,37 g	
	6,12,(5),(8),(11)	11,(6)	11,(1),(6),(7),(10)		
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma	Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Sertésmájkrém db, Zsemle, Pritamin paprika	Körte, Alpro (szója)puding
		Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ	Energia: 219,11 Kcal / 915,88 KJ	Energia: 232,71 Kcal / 972,73 KJ	Energia: 157,59 Kcal / 658,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,88 g 6,08 g 2,40 g	5,62 g 7,53 g 1,96 g	9,60 g 7,40 g 2,49 g	3,96 g 1,98 g 0,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,60 g 8,00 g 0,16 g	31,24 g 0,00 g 0,82 g	31,65 g 0,00 g 1,40 g	30,54 g 0,53 g 1,24 g		
6,12,(5),(8),(11)	1,(6)	1,(6),(7),(10)	6		
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma	Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Sertésmájkrém db, Zsemle, Pritamin paprika	Körte 11-14, Joghurt, laktózmentes 150 g	
	Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ	Energia: 244,06 Kcal / 1 020,17 KJ	Energia: 232,71 Kcal / 972,73 KJ	Energia: 195,15 Kcal / 815,73 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3,00 g 6,20 g 2,40 g	6,47 g 7,61 g 1,97 g	9,60 g 7,40 g 2,49 g	7,21 g 4,55 g 2,25 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
33,70 g 8,00 g 0,17 g	36,30 g 0,00 g 0,94 g	31,65 g 0,00 g 1,40 g	30,33 g 0,00 g 0,37 g		
6,12,(5),(8),(11)	1,(6)	1,(6),(7),(10)			





Heti étlap 2024.01.01. - 2024.01.05.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

