



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Citromos tea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Pritamin paprika			Karamell 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Zöldtea 11-14, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 426,05 Kcal / 1 780,89 KJ			Energia: 323,34 Kcal / 1 351,56 KJ			Energia: 392,62 Kcal / 1 641,15 KJ			Energia: 456,66 Kcal / 1 908,84 KJ			Energia: 142,78 Kcal / 596,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,18 g	19,54 g	4,66 g	24,17 g	11,36 g	4,18 g	14,30 g	17,55 g	5,54 g	13,60 g	18,00 g	8,80 g	2,00 g	7,27 g	1,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,80 g	9,99 g	2,16 g	46,56 g	0,00 g	2,31 g	43,87 g	9,99 g	2,56 g	56,59 g	17,39 g	0,91 g	17,10 g	10,05 g	0,22 g		
1				1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,15			1			
<b>Ebéd</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Burgonyaleves magyaros 11-14 L, Rakott sav. k. gerslis 11-14 L, Alma			Sült krinolin 11-14 LM, Sárgaborsó főzelék LM 11-14, Rozskenyér, Körte			Almaleves 11-14 LM, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM			Vajgaluska leves LM 11-14, Reszelt sertésmáj 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Zöldbaleves 11-14 LM, Bolognai spagetti 11-14 LM, Banán		
		Energia: 669,25 Kcal / 2 797,47 KJ			Energia: 890,00 Kcal / 3 720,20 KJ			Energia: 880,52 Kcal / 3 680,57 KJ			Energia: 624,31 Kcal / 2 609,62 KJ			Energia: 924,12 Kcal / 3 862,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,10 g	24,67 g	6,70 g	39,02 g	28,79 g	7,66 g	41,68 g	25,15 g	6,96 g	29,71 g	21,96 g	5,17 g	35,90 g	34,67 g	11,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,42 g	0,01 g	4,70 g	116,65 g	0,01 g	4,67 g	123,10 g	29,98 g	2,68 g	75,23 g	0,01 g	5,51 g	114,95 g	0,20 g	4,51 g		
1,9,(12)				1,(6),(7),(10)			1			1,3,(12)			1,(3),(6),(7),(12)			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Párizsi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Nutribella kókuszos keksz db			Sárgarépás margarin 11-14 LM, Korpás kenyér			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle		
		Energia: 195,77 Kcal / 818,32 KJ			Energia: 214,22 Kcal / 895,44 KJ			Energia: 221,28 Kcal / 924,95 KJ			Energia: 379,76 Kcal / 1 587,40 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,35 g	16,27 g	5,38 g	1,38 g	4,86 g	2,42 g	5,36 g	7,52 g	1,97 g	21,95 g	14,60 g	3,14 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,70 g	0,06 g	1,37 g	38,90 g	4,02 g	0,03 g	32,01 g	0,00 g	0,86 g	39,89 g	0,00 g	2,06 g	37,23 g	0,00 g	1,15 g		
1,(6),(7),(10)				1,(5),(6),(8),(11)			1,(6)			1,(6),(7)			1			





## Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

