



Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Abonett gm			Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 263,42 Kcal / 1 101,10 KJ			Energia: 323,85 Kcal / 1 353,69 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 232,96 Kcal / 973,77 KJ			Energia: 316,36 Kcal / 1 322,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,43 g	13,17 g	3,08 g	10,68 g	15,56 g	4,87 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	3,60 g	12,46 g	3,96 g	5,86 g	18,04 g	5,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,73 g	11,09 g	1,64 g	33,87 g	7,53 g	0,93 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	21,76 g	8,99 g	0,94 g	31,01 g	11,09 g	0,75 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			11,(6)			(1),(6),(7),(10)			11,(6)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Zsemle			Tejescskavé 7-10 TFM, Tk szilvas croissant-LM,KM			Csipketea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 243,48 Kcal / 1 017,75 KJ			Energia: 247,86 Kcal / 1 036,05 KJ			Energia: 303,57 Kcal / 1 268,92 KJ			Energia: 294,28 Kcal / 1 230,09 KJ			Energia: 316,49 Kcal / 1 322,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,11 g	7,96 g	2,24 g	5,46 g	2,26 g	0,37 g	4,24 g	9,41 g	3,64 g	8,50 g	12,96 g	4,11 g	6,70 g	13,02 g	4,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,45 g	8,99 g	1,83 g	50,73 g	13,42 g	0,79 g	48,47 g	23,68 g	0,34 g	35,51 g	8,99 g	1,78 g	41,39 g	8,99 g	0,85 g		
1,(6),(7)			1,(12)			1,15			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Zsemle			Tejescskavé 11-14 LM, Tk szilvas croissant-LM,KM			Csipketea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Tepertőkrém, Rozskenyér, Retek kg			
	Energia: 247,80 Kcal / 1 035,80 KJ			Energia: 240,37 Kcal / 1 004,75 KJ			Energia: 477,37 Kcal / 1 995,41 KJ			Energia: 367,11 Kcal / 1 534,52 KJ			Energia: 387,57 Kcal / 1 620,04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	16,33 g	8,10 g	2,29 g	11,34 g	3,35 g	2,13 g	15,28 g	18,75 g	9,30 g	11,86 g	16,70 g	5,52 g	8,11 g	17,27 g	6,21 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,21 g	9,99 g	2,06 g	40,55 g	5,43 g	1,02 g	58,29 g	17,39 g	0,97 g	41,84 g	9,99 g	2,44 g	47,78 g	9,99 g	1,02 g		
1,(6),(7)			1,(12)			1,15			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				



Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Zöldségleves 7-10 LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Banán			Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Almaleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ			Lebbencsleves 7-10 LÉ, Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Tököfőzelék 7-10 LÉ, Körte			Babgulyás 7-10 LÉ, Sajtos pogácsa LÉ 7-10, Alma		
		Energia: 813,00 Kcal / 3 398,34 KJ			Energia: 844,02 Kcal / 3 528,00 KJ			Energia: 796,91 Kcal / 3 331,08 KJ			Energia: 834,31 Kcal / 3 487,42 KJ			Energia: 819,72 Kcal / 3 426,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,41 g	29,28 g	10,35 g	26,18 g	29,23 g	7,37 g	21,17 g	16,29 g	4,88 g	23,04 g	44,09 g	11,45 g	33,54 g	32,66 g	9,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110,92 g	4,00 g	3,30 g	116,55 g	20,08 g	2,33 g	139,67 g	29,97 g	3,65 g	84,29 g	1,54 g	5,59 g	97,05 g	0,01 g	3,96 g	
	1,3,7,9			1,3,9,11,(6)			7			3,7,11,(1),(6)			3,7,(1)			
	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7-10 1x	Zöldségleves 7-10 TFM, Hortobágyi rakott tészta 7-10T, Banán			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 TFM, Paradicsom mártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér			Almaleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Párolt b.répa kukorica 7-10 TF			Lebbencsleves 7-10 TFM, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Tököfőzelék 7-10 TFM, Körte			Babgulyás 7-10 TFM, Kakaós palacsinta 7-10 TFM, Alma		
		Energia: 781,06 Kcal / 3 264,83 KJ			Energia: 709,24 Kcal / 2 964,62 KJ			Energia: 620,61 Kcal / 2 594,15 KJ			Energia: 799,71 Kcal / 3 342,79 KJ			Energia: 654,61 Kcal / 2 736,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,03 g	25,04 g	8,22 g	24,40 g	23,95 g	6,39 g	18,02 g	11,69 g	3,55 g	25,27 g	41,51 g	11,57 g	30,37 g	26,88 g	5,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,03 g	0,00 g	2,62 g	97,13 g	17,98 g	1,91 g	116,14 g	25,37 g	2,52 g	79,60 g	0,60 g	5,30 g	71,46 g	9,59 g	2,72 g		
1,3,9			1,3,9,(6),(7)			1			1,3			1,3				
(00103) Diab 11-14 1x	Zöldségleves 11-14 diab, Hortobágyi r.tészta 7-10 DM, Alma			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 dia, Paradicsom mártás 11-14 dia, Főtt burgonya 11-14 diab, Rozskenyér			Almaleves diab 7-14, Sült csirkecomb 11-14 diab, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14			Lebbencsleves 11-14 Diab, Tököfőzelék diab 11-14, Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Körte			Babgulyás 11-14 Diab, Sajtos pogácsa diab, Alma			
	Energia: 711,43 Kcal / 2 973,78 KJ			Energia: 776,40 Kcal / 3 245,35 KJ			Energia: 591,81 Kcal / 2 473,77 KJ			Energia: 918,56 Kcal / 3 839,58 KJ			Energia: 665,74 Kcal / 2 782,79 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	28,79 g	28,54 g	10,19 g	29,25 g	26,73 g	7,30 g	20,16 g	12,01 g	3,10 g	29,37 g	46,69 g	12,34 g	33,75 g	28,07 g	7,75 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82,19 g	0,01 g	3,21 g	102,27 g	0,00 g	2,76 g	99,72 g	0,12 g	4,14 g	93,32 g	0,01 g	5,78 g	68,23 g	0,01 g	2,87 g		
1,3,7,9			1,3,9,15,(6),(7)			1,7,15,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,15			1,3,7				





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zöldségleves 7-10 LÉ, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Banán			Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Gluténmentes kenyér			Sütőtök krémleves LÉ 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ			Lebbencsleves 7-10 LÉ, Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Körte			Babgulyás 7-10 LÉ, Sajtos pogácsa LÉ 7-10, Alma		
		Energia: 770,23 Kcal / 3 219,56 KJ			Energia: 736,19 Kcal / 3 077,27 KJ			Energia: 557,00 Kcal / 2 328,26 KJ			Energia: 790,32 Kcal / 3 303,54 KJ			Energia: 749,00 Kcal / 3 130,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,36 g	28,48 g	10,24 g	23,31 g	29,00 g	7,34 g	17,88 g	12,42 g	3,37 g	22,11 g	42,03 g	10,91 g	30,54 g	29,74 g	8,56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	104,18 g 4,45 g 2,91 g			93,55 g 20,08 g 1,93 g			92,58 g 0,00 g 3,65 g			78,97 g 1,54 g 5,28 g			88,99 g 0,01 g 3,60 g			
	7,9,(1)			1,3,9,11,(6)			7			3,7,11,(1),(6)			3,7,(1)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ+LM, Banán			Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Gluténmentes kenyér			Sütőtök krémleves LÉ +LM 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Párolt b.répa kukorica 7-10LÉL			Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Vagdalt pogácsa sütő7-10 LÉ+LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ+LM, Körte			Babgulyás 7-10 LÉ+LM, Sajtos pogácsa 7-10 LÉ +LM, Alma		
		Energia: 781,22 Kcal / 3 265,50 KJ			Energia: 736,19 Kcal / 3 077,27 KJ			Energia: 539,70 Kcal / 2 255,95 KJ			Energia: 802,54 Kcal / 3 354,62 KJ			Energia: 749,84 Kcal / 3 134,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,77 g	30,06 g	10,79 g	23,31 g	29,00 g	7,34 g	18,03 g	13,36 g	4,26 g	22,25 g	43,53 g	11,97 g	30,22 g	30,19 g	8,72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
103,96 g 4,45 g 2,88 g			93,55 g 20,08 g 1,93 g			92,68 g 0,00 g 3,61 g			78,47 g 1,54 g 5,31 g			88,47 g 0,01 g 3,57 g				
9			1,3,9,11,(6)			3,11,(1),(6)			3,(7)							
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Zöldségleves LM 11-14, Hortobágyi rakott tészta LM11-, Banán			Zabpelyhes húsgombóc LM 11-14, Paradicsom mártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Rozskenyér			Sütőtök krémleves LM 11-14, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L			Lebbencsleves LM 11-14, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Körte			Babgulyás LM 11-14, Sajtos pogácsa LM 11-14, Alma			
	Energia: 847,48 Kcal / 3 542,47 KJ			Energia: 938,53 Kcal / 3 923,06 KJ			Energia: 624,59 Kcal / 2 610,79 KJ			Energia: 933,83 Kcal / 3 903,41 KJ			Energia: 794,72 Kcal / 3 321,93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	31,06 g	26,13 g	8,91 g	31,75 g	26,93 g	7,32 g	20,25 g	11,52 g	2,56 g	29,23 g	47,99 g	13,11 g	38,17 g	32,05 g	8,84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
118,97 g 0,01 g 3,32 g			139,34 g 19,98 g 2,87 g			108,99 g 0,25 g 3,99 g			94,38 g 0,02 g 6,39 g			87,26 g 0,01 g 4,20 g				





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	1,3,9			1,3,9,(6),(7)			1			1,3			1,3		
		Zöldségleves 7-10 TFM, Hortobágyi rakott tészta 7-10T, Banán			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 TFM, Paradicsom mártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér			Almaleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Párolt b.repa kukorica 7-10 TF			Lebbencsleves 7-10 TFM, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Tökfőzelék 7-10 TFM, Körte			Babgulyás 7-10 TFM, Kakaós palacsinta 7-10 TFM, Alma		
		Energia: 781,06 Kcal / 3 264,83 KJ			Energia: 709,24 Kcal / 2 964,62 KJ			Energia: 620,61 Kcal / 2 594,15 KJ			Energia: 799,71 Kcal / 3 342,79 KJ			Energia: 654,61 Kcal / 2 736,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,03 g	25,04 g	8,22 g	24,40 g	23,95 g	6,39 g	18,02 g	11,69 g	3,55 g	25,27 g	41,51 g	11,57 g	30,37 g	26,88 g	5,41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	109,03 g	0,00 g	2,62 g	97,13 g	17,98 g	1,91 g	116,14 g	25,37 g	2,52 g	79,60 g	0,60 g	5,30 g	71,46 g	9,59 g	2,72 g	
	1,3,9			1,3,9,(6),(7)			1			1,3			1,3			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Zöldségleves 7-10 Mogyi, Hortobágyi rakott tészta 7-10 , Banán			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogy, Paradicsom mártás 7-10 Mogy, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Rozskenyér			Sütőtök krémleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Párolt b.repa kukorica 7-10 M, Levesgyöngy			Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Körte			Babgulyás 7-10 Mogyi 1x, Sajtos pogácsa 7-10 Mogyi, Alma		
		Energia: 830,86 Kcal / 3 472,99 KJ			Energia: 709,24 Kcal / 2 964,62 KJ			Energia: 640,67 Kcal / 2 678,00 KJ			Energia: 777,11 Kcal / 3 248,32 KJ			Energia: 744,78 Kcal / 3 113,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,38 g	28,32 g	10,23 g	24,40 g	23,95 g	6,39 g	19,21 g	17,86 g	4,05 g	25,17 g	40,03 g	10,64 g	35,16 g	30,02 g	8,45 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
109,73 g	0,01 g	2,98 g	97,13 g	17,98 g	1,91 g	99,97 g	0,12 g	4,26 g	77,49 g	0,01 g	5,27 g	82,57 g	0,01 g	3,60 g		
1,3,7,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,6,7,(10),(11)			1,3,7			1,3,7				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Zöldségleves 11-14 LM, Hortobágyi rakott tészta 11-LM, Banán			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 LM, Paradicsom mártás 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Rozskenyér			Sütőtök krémleves 11-14 LM, Sült csirkecomb 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Párolt b.repa,kukorica 11-14 L			Lebbencsleves 11-14 LM, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Tökfőzelék 11-14 LM, Körte			Babgulyás 11-14 LM, Sajtos pogácsa LM 11-14, Alma			
	Energia: 895,27 Kcal / 3 742,23 KJ			Energia: 938,53 Kcal / 3 923,06 KJ			Energia: 608,29 Kcal / 2 542,65 KJ			Energia: 941,58 Kcal / 3 935,80 KJ			Energia: 793,02 Kcal / 3 314,82 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	32,17 g	30,82 g	11,26 g	31,75 g	26,93 g	7,32 g	20,29 g	14,14 g	4,48 g	29,89 g	48,29 g	13,31 g	38,13 g	32,01 g	8,83 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

