

Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	<b>(00144)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>+LM 7-10 3x</b>	Gyümölcs tea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 7-10, Melegszendvics 7-10 LÉ +LM			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)		
		Energia: 325,72 Kcal / 1 361,51 Kj			Energia: 326,53 Kcal / 1 364,90 Kj			Energia: 295,47 Kcal / 1 235,06 Kj			Energia: 353,16 Kcal / 1 476,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,58 g	15,45 g	3,84 g	7,59 g	17,70 g	4,70 g	6,88 g	15,42 g	4,69 g	7,34 g	14,27 g	6,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,03 g	11,09 g	1,17 g	33,14 g	11,09 g	1,34 g	31,24 g	11,09 g	0,94 g	59,01 g	33,89 g	0,33 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)			3			
	<b>(00167)</b> <b>Tejfehérjementes</b> <b>7-10 3x</b>	Gyümölcs tea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 7-10, Liga margarin tejmentes, Tauris szalámi, Fehérkenyér			Tejescsiga 7-10 TFM, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)		
		Energia: 299,74 Kcal / 1 252,91 Kj			Energia: 270,13 Kcal / 1 129,14 Kj			Energia: 316,51 Kcal / 1 323,01 Kj			Energia: 361,07 Kcal / 1 509,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,61 g	10,34 g	2,92 g	7,02 g	8,12 g	2,04 g	9,07 g	12,52 g	3,71 g	0,74 g	12,31 g	4,64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,05 g	8,99 g	1,15 g	41,09 g	8,99 g	1,30 g	41,46 g	8,99 g	1,94 g	71,97 g	44,88 g	0,10 g		
1,(6),(7)			1			1,(7)			1,3				
<b>(00169)</b> <b>Laktózmentes 11</b> <b>-14 3x</b>	Gyümölcs tea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 11-14, Melegszendvics 11-14 LM			Tejescsiga 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			
	Energia: 371,76 Kcal / 1 553,96 Kj			Energia: 358,85 Kcal / 1 499,99 Kj			Energia: 314,11 Kcal / 1 312,98 Kj			Energia: 477,37 Kcal / 1 995,41 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	17,49 g	11,23 g	3,19 g	11,14 g	13,33 g	3,87 g	11,76 g	8,05 g	3,86 g	15,28 g	18,75 g	9,30 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48,84 g	9,99 g	1,50 g	47,18 g	9,99 g	2,12 g	48,21 g	10,41 g	2,07 g	58,29 g	17,39 g	0,97 g		
1,(6),(7)			1			1,(3),(6),(7),(10)			1,15				



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Zöldbableves LÉ 7-10, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Céklassaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Mandarin		
		Energia: 673,38 Kcal / 2 814,73 Kj			Energia: 717,82 Kcal / 3 000,49 Kj			Energia: 833,38 Kcal / 3 483,53 Kj			Energia: 705,14 Kcal / 2 947,49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,74 g	15,17 g	2,78 g	36,95 g	24,14 g	5,07 g	42,99 g	25,77 g	5,18 g	37,83 g	15,90 g	2,20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111,57 g	19,38 g	2,11 g	85,68 g	7,99 g	6,09 g	108,43 g	0,54 g	4,33 g	110,91 g	0,00 g	4,40 g	
	9,(12)			9			3,9						
	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1x	Grízes tészta, ízzel 7-10 TFM, Nyírségi gombóclevés 7-10, Alma			Zöldbableves 7-10 TFM, Sertéssült 7-10 TFM, Burgonya, petrezselymes 7-10 T, Céklassaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 TFM, Budapest ragu 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Alma			Daragaluska leves 7-10 TFM, Lecsós pulyka 7-10 TFM, Tarhonya köret 7-10 TFM, Mandarin		
		Energia: 752,71 Kcal / 3 146,33 Kj			Energia: 608,41 Kcal / 2 543,15 Kj			Energia: 695,49 Kcal / 2 907,15 Kj			Energia: 613,59 Kcal / 2 564,81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,79 g	15,55 g	3,16 g	31,42 g	20,17 g	4,22 g	37,53 g	21,63 g	4,36 g	33,76 g	18,51 g	2,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
125,24 g	15,58 g	2,72 g	73,18 g	7,99 g	5,29 g	88,66 g	0,00 g	3,66 g	84,23 g	0,00 g	4,61 g		
1,3,7,9,(12)			1			1,3,9			1,3,9				
(00103) Diab 11-14 1x	Nyírségi gombóclevés DM, Grízes tészta, ízzel diab, Alma			Zöldbableves 11-14 DM, Sertéssült 11-14 diab, Burgonya, petre. diab, Céklassaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 11-14 diab, Budapest ragu 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Alma			Daragaluska leves DM, Lecsós pulyka 11-14 diab, Tarhonya köret 11-14, Mandarin			
	Energia: 567,48 Kcal / 2 372,07 Kj			Energia: 583,78 Kcal / 2 440,20 Kj			Energia: 668,48 Kcal / 2 794,25 Kj			Energia: 707,42 Kcal / 2 957,02 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25,25 g	13,91 g	2,77 g	32,04 g	23,73 g	4,84 g	39,71 g	23,28 g	4,77 g	38,02 g	21,86 g	2,93 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
87,43 g	0,00 g	2,95 g	58,71 g	8,00 g	6,52 g	76,50 g	0,03 g	4,18 g	96,65 g	0,05 g	5,14 g		
1,7,9,15			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)				





## Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	<b>(00142) Gluténmentes 7-10 3x</b>	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Zöldbableves LÉ 7-10, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Mandarin		
		Energia: 673,38 Kcal / 2 814,73 KJ			Energia: 608,77 Kcal / 2 544,66 KJ			Energia: 692,77 Kcal / 2 895,78 KJ			Energia: 566,28 Kcal / 2 367,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,74 g	15,17 g	2,78 g	31,02 g	20,14 g	4,23 g	35,81 g	21,46 g	4,33 g	29,57 g	12,74 g	1,76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111,57 g	19,38 g	2,11 g	73,72 g	7,99 g	5,29 g	90,02 g	0,45 g	3,61 g	89,48 g	0,00 g	3,51 g	
	9,(12)			9			9			3,9			
	<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Zöldbableves 7-10 LÉ +LM, Sertéssült 7-10 LÉ +LM, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Budapest ragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Lecsós pulyka 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Mandarin		
		Energia: 673,38 Kcal / 2 814,73 KJ			Energia: 608,77 Kcal / 2 544,66 KJ			Energia: 692,77 Kcal / 2 895,78 KJ			Energia: 566,28 Kcal / 2 367,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,74 g	15,17 g	2,78 g	31,02 g	20,14 g	4,23 g	35,81 g	21,46 g	4,33 g	29,57 g	12,74 g	1,76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
111,57 g	19,38 g	2,11 g	73,72 g	7,99 g	5,29 g	90,02 g	0,45 g	3,61 g	89,48 g	0,00 g	3,51 g		
9,(12)			9			9			3,9				
<b>(00148) Laktózmentes 11-14 1x</b>	Nyírségi gombóclevés LM 11-14, Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Alma			Zöldbableves LM 11-14, Sertéssült 11-14 LM, Burgonya, petrezselymes 11- L , Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves LM 11-14, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Alma			Daragaluska leves LM 11-14, Lecsós pulyka LM 11-14, Tarhonya köret LM 11-14, Alma			
	Energia: 800,78 Kcal / 3 347,26 KJ			Energia: 653,35 Kcal / 2 731,00 KJ			Energia: 794,06 Kcal / 3 319,17 KJ			Energia: 676,93 Kcal / 2 829,57 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	34,51 g	17,99 g	4,06 g	34,07 g	21,97 g	4,64 g	42,83 g	23,89 g	4,87 g	37,73 g	20,31 g	2,75 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
128,86 g	12,46 g	2,82 g	77,60 g	8,00 g	6,12 g	103,22 g	0,02 g	4,81 g	92,99 g	0,03 g	5,40 g		



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Ebéd</b>	<b>(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x</b>	1,3,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)		
		Grízes tészta, ízzel 7-10 TFM, Nyírségi gombóclevés 7-10, Alma			Zöldbableves 7-10 TFM, Sertéssült 7-10 TFM, Burgonya, petrezselymes 7-10 T, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldséglevés 7-10 TFM, Budapest ragu 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Alma			Daragaluska leves 7-10 TFM, Lecsós pulyka 7-10 TFM, Tarhonya köret 7-10 TFM, Mandarin		
		Energia: 752,71 Kcal / 3 146,33 KJ			Energia: 608,41 Kcal / 2 543,15 KJ			Energia: 695,49 Kcal / 2 907,15 KJ			Energia: 613,59 Kcal / 2 564,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,79 g	15,55 g	3,16 g	31,42 g	20,17 g	4,22 g	37,53 g	21,63 g	4,36 g	33,76 g	18,51 g	2,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125,24 g	15,58 g	2,72 g	73,18 g	7,99 g	5,29 g	88,66 g	0,00 g	3,66 g	84,23 g	0,00 g	4,61 g	
	1,3,7,9,(12)			1			1,3,9			1,3,9			
	<b>(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x</b>	Nyírségi gombóclevés 7-10 M, Grízes tészta, ízzel 7-10 Mogy, Alma			Zöldbableves 7-10 Mogyi, Sertéssült 7-10 Mogyi, Burgonya, petrezselymes 7-10 M, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldséglevés 7-10 Mogyi, Budapest ragu 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Alma			Daragaluska leves 7-10 M, Lecsós pulyka 7-10 Mogyi, Tarhonya köret 7-10 Mogyi, Mandarin		
		Energia: 752,71 Kcal / 3 146,33 KJ			Energia: 610,12 Kcal / 2 550,30 KJ			Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 KJ			Energia: 615,55 Kcal / 2 573,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,79 g	15,55 g	3,16 g	31,46 g	20,20 g	4,23 g	37,63 g	21,71 g	4,38 g	33,82 g	18,57 g	2,52 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
125,24 g	15,58 g	2,72 g	73,52 g	8,00 g	5,30 g	89,44 g	0,02 g	3,66 g	84,54 g	0,03 g	4,12 g		
1,3,7,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)				
<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Nyírségi gombóclevés 11-14 LM, Grízes tészta, ízzel 11-14 LM, Alma			Zöldbableves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Burgonya, petrezselymes 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldséglevés 11-14 LM, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Alma			Daragaluska leves 11-14 LM, Lecsós pulyka 11-14, Tarhonya köret 11-14 LM, Alma			
	Energia: 847,84 Kcal / 3 543,97 KJ			Energia: 659,25 Kcal / 2 755,67 KJ			Energia: 793,75 Kcal / 3 317,88 KJ			Energia: 696,67 Kcal / 2 912,08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	35,21 g	18,06 g	4,06 g	34,40 g	21,98 g	4,64 g	42,82 g	23,89 g	4,87 g	38,42 g	20,44 g	2,77 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

139,70 g	17,44 g	2,82 g	78,64 g	7,99 g	6,13 g	103,16 g	0,02 g	4,22 g	96,93 g	0,04 g	5,14 g
1,3,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)		

**Uzsonna**

<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>													
	Tonhalkrém 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Banán			Krémtúró laktózmentes, Narancs			Vegán sajt, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			
	Energia: 272,16 Kcal / 1 137,63 KJ			Energia: 279,96 Kcal / 1 170,23 KJ			Energia: 282,70 Kcal / 1 181,69 KJ			Energia: 177,90 Kcal / 743,62 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	10,23 g	15,04 g	3,46 g	3,96 g	5,72 g	2,40 g	13,82 g	10,92 g	5,72 g	4,50 g	6,73 g	1,92 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	23,01 g	2,10 g	1,01 g	52,24 g	8,00 g	0,22 g	29,52 g	9,99 g	0,05 g	24,03 g	2,10 g	0,72 g	
	4,11,(6)			6,12,(5),(8),(11)						11,(6)			
	<b>(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x</b>	Tonhal konzerv 7-10 TFM, Zsemle, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Alpro (szója)puding, Narancs			Vegán sajt, Rozskenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 231,50 Kcal / 967,67 KJ			Energia: 240,26 Kcal / 1 004,29 KJ			Energia: 143,70 Kcal / 600,67 KJ			Energia: 178,03 Kcal / 744,17 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
12,32 g		6,92 g	1,82 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	4,20 g	1,86 g	0,21 g	5,34 g	1,71 g	1,01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29,71 g		0,00 g	1,23 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	26,34 g	0,53 g	1,24 g	34,41 g	0,00 g	0,82 g	
1,4,(6)						6			1,(6),(7)				
<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>		Tonhal konzerv 11-14 LM, Zsemle, Zöldpaprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Banán			Krémtúró laktózmentes, Narancs			Vegán sajt, Rozskenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 231,46 Kcal / 967,50 KJ			Energia: 311,45 Kcal / 1 301,86 KJ			Energia: 295,12 Kcal / 1 233,60 KJ			Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12,32 g	6,92 g	1,82 g	4,35 g	5,75 g	2,40 g	14,00 g	10,98 g	5,72 g	6,15 g	2,01 g	1,21 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29,70 g	0,00 g	1,23 g	59,50 g	8,00 g	0,23 g	32,07 g	9,99 g	0,05 g	39,98 g	0,00 g	0,96 g	
	1,4,(6)			6,12,(5),(8),(11)						1,(6),(7)			





Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

