



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Kenőmájas, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 269,89 Kcal / 1 128,14 KJ			Energia: 353,16 Kcal / 1 476,21 KJ			Energia: 298,06 Kcal / 1 245,89 KJ			Energia: 451,98 Kcal / 1 889,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,60 g	13,06 g	4,61 g	7,34 g	14,27 g	6,91 g	7,22 g	15,08 g	3,49 g	12,15 g	29,11 g	9,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,61 g	10,74 g	1,33 g	59,01 g	33,89 g	0,33 g	32,34 g	11,09 g	0,77 g	34,35 g	11,09 g	2,26 g	
	11,(1),(6),(7),(10)			3			3,11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Kenőmájas, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Kakaó 7-10 TFM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 296,91 Kcal / 1 241,08 KJ			Energia: 299,13 Kcal / 1 250,36 KJ			Energia: 296,70 Kcal / 1 240,21 KJ			Energia: 453,62 Kcal / 1 896,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,25 g	8,91 g	3,80 g	4,96 g	10,27 g	4,15 g	9,08 g	10,12 g	2,70 g	14,62 g	24,57 g	8,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,56 g	8,99 g	2,04 g	44,69 g	19,68 g	0,35 g	41,94 g	8,99 g	1,37 g	42,36 g	8,99 g	2,85 g		
1,(6),(7),(10)			1,15			1,3			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Zöldtea 11-14, Kenőmájas, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Kakaó 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Gyümölcstea 11-14, Főtt tojás 11-14, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			
	Energia: 390,42 Kcal / 1 631,96 KJ			Energia: 315,92 Kcal / 1 320,55 KJ			Energia: 359,73 Kcal / 1 503,67 KJ			Energia: 528,30 Kcal / 2 208,29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15,43 g	14,53 g	6,33 g	12,31 g	11,90 g	6,28 g	12,76 g	12,62 g	3,35 g	17,45 g	28,84 g	9,91 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,00 g	9,99 g	2,79 g	37,81 g	13,69 g	0,63 g	48,32 g	9,99 g	1,64 g	48,42 g	9,99 g	3,42 g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai		1,(6),(7),(10)	1,15	1,3	1,(6),(7)
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Narancs	Sült virsli 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ	Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma
		Energia: 814,53 Kcal / 3 404,74 KJ	Energia: 772,29 Kcal / 3 228,17 KJ	Energia: 775,50 Kcal / 3 241,59 KJ	Energia: 834,50 Kcal / 3 488,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35,40 g 24,12 g 4,85 g	22,47 g 38,71 g 10,05 g	30,50 g 27,13 g 6,05 g	42,31 g 26,71 g 4,31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	113,05 g 0,05 g 4,55 g	81,77 g 19,77 g 3,83 g	100,29 g 8,29 g 5,25 g	103,25 g 2,45 g 6,63 g	
	7,9	3,7	7,9	3,9,11,(6)	
	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott karfiol 7-10 TFM, Narancs	Sült virsli 7-10 TFM, Zöldbabfőzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM	Zellerkrémleves 7-10 TFM, Bácskai rizses hús 7-10 TFM, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zabgaluska leves TFM 7-10, Csirkepörkölt 7-10 TFM, Kelkáposzta főzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma
		Energia: 801,12 Kcal / 3 348,68 KJ	Energia: 681,55 Kcal / 2 848,88 KJ	Energia: 669,91 Kcal / 2 800,22 KJ	Energia: 747,40 Kcal / 3 124,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
34,81 g 25,39 g 5,84 g		22,36 g 36,21 g 9,97 g	26,25 g 25,14 g 5,74 g	41,10 g 19,17 g 2,95 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
107,66 g 0,05 g 4,58 g	65,05 g 17,28 g 3,48 g	83,00 g 7,99 g 4,63 g	99,97 g 0,01 g 4,80 g		
9	1,3	1,3,6,9,(7)	1,3,9,(6),(7)		
(00103) Diab 11-14 1x	Rakott karfiol diab 11-14, Burgonyaleves zöldséges , Narancs	Zabgaluska leves 11-14 DM, Sült virsli 11-14 diab, Zöldbabfőzelék 11-14 DM, Meggyes kakaós kevert 11-14 di	Zellerkrémleves 11-14 DM, Bácskai rizseshús 11-14 DM, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zabgaluska leves 11-14 DM, Csirkepörkölt 11-14 diab, Kelkáposzta főzelék 11-14 diab, Rozskenyér, Alma	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Energia: 689,05 Kcal / 2 880,23 KJ			Energia: 798,33 Kcal / 3 337,02 KJ			Energia: 638,96 Kcal / 2 670,85 KJ			Energia: 804,58 Kcal / 3 363,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,19 g	18,41 g	4,51 g	30,22 g	46,14 g	11,71 g	26,42 g	26,89 g	5,81 g	45,85 g	21,61 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94,10 g	0,05 g	5,35 g	63,69 g	0,01 g	5,01 g	70,99 g	8,11 g	5,37 g	103,84 g	0,01 g	5,47 g	
	1,7,9	1,3,7,9,15			1,3,6,7,9,(12)			1,3,9,(6),(7)					
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Rakott karfiol 7-10 LÉ, Burgonyaleves zöldséges isk, Narancs			Sült virsli 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma		
		Energia: 802,11 Kcal / 3 352,82 KJ			Energia: 673,43 Kcal / 2 814,94 KJ			Energia: 656,84 Kcal / 2 745,59 KJ			Energia: 738,96 Kcal / 3 088,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,22 g	24,06 g	4,85 g	20,19 g	34,91 g	9,31 g	25,64 g	22,63 g	5,05 g	39,00 g	24,31 g	3,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	110,50 g	0,05 g	4,55 g	68,17 g	16,48 g	3,49 g	85,90 g	8,24 g	4,59 g	88,46 g	2,10 g	5,79 g	
7,9	3,7			7,9			3,9,11,(6)						
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott karfiol 7-10 LÉ +LM, Narancs			Sült virsli 7-10 LÉ+LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ +LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Zellerkrémleves 7-10 LÉ +LM, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ+LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Csirkepörkölt 7-10 LÉ+LM, Kelkáposzta főzelék LÉ+LM 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			
	Energia: 812,02 Kcal / 3 394,24 KJ			Energia: 695,20 Kcal / 2 905,94 KJ			Energia: 668,00 Kcal / 2 792,24 KJ			Energia: 738,96 Kcal / 3 088,85 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	34,78 g	26,60 g	5,99 g	20,31 g	37,50 g	10,49 g	25,69 g	23,89 g	5,60 g	39,00 g	24,31 g	3,95 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
107,69 g	0,05 g	4,57 g	67,61 g	16,48 g	3,51 g	85,80 g	8,24 g	4,60 g	88,46 g	2,10 g	5,79 g		
9	3			9			3,9,11,(6)						





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Rakott karfiol LM 11-14, Burgonyaleves zöldséges, Narancs			Zabgaluska leves LM 11-14, Sült virsli LM 11-14, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Zellerkrémleves LM 11-14, Bácskai rizses hús LM 11-14, Céklassaláta, csemege szeletelt			Zabgaluska leves LM 11-14, Csirkepörkölt LM 11-14, Kelkáposzta főzelék LM 11-14, Rozskenyér, Alma		
		Energia: 833,68 Kcal / 3 484,78 KJ			Energia: 888,45 Kcal / 3 713,72 KJ			Energia: 664,14 Kcal / 2 776,11 KJ			Energia: 850,16 Kcal / 3 553,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,15 g	21,94 g	5,79 g	30,00 g	47,85 g	12,56 g	27,76 g	21,11 g	4,24 g	47,95 g	21,83 g	3,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	119,20 g	0,05 g	4,90 g	82,51 g	17,50 g	5,02 g	89,19 g	8,29 g	8,45 g	112,48 g	0,01 g	5,50 g	
	1,9			1,3,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott karfiol 7-10 TFM, Narancs			Sült virsli 7-10 TFM, Zöldbabfőzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Zellerkrémleves 7-10 TFM, Bácskai rizses hús 7-10 TFM, Céklassaláta, csemege szeletelt			Zabgaluska leves TFM 7-10, Csirkepörkölt 7-10 TFM, Kelkáposzta főzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma		
		Energia: 801,12 Kcal / 3 348,68 KJ			Energia: 681,55 Kcal / 2 848,88 KJ			Energia: 669,91 Kcal / 2 800,22 KJ			Energia: 747,40 Kcal / 3 124,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,81 g	25,39 g	5,84 g	22,36 g	36,21 g	9,97 g	26,25 g	25,14 g	5,74 g	41,10 g	19,17 g	2,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107,66 g	0,05 g	4,58 g	65,05 g	17,28 g	3,48 g	83,00 g	7,99 g	4,63 g	99,97 g	0,01 g	4,80 g		
9			1,3			1,3,6,9,(7)			1,3,9,(6),(7)				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Rakott karfiol 7-10 Mogyi, Burgonyaleves zöldséges isk, Narancs			Sült virsli 7-10 Mogyi, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Meggyes kakaós kevert 7-10 Mog			Zellerkrémleves 7-10 Mogyi, Bácskai rizses hús 7-10 M, Céklassaláta, csemege szeletelt			Zabgaluska leves 7-10 M, Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Kelkáposzta főzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Alma			
	Energia: 788,11 Kcal / 3 294,30 KJ			Energia: 673,06 Kcal / 2 813,39 KJ			Energia: 679,40 Kcal / 2 839,89 KJ			Energia: 747,40 Kcal / 3 124,13 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	34,69 g	23,90 g	4,81 g	22,89 g	35,11 g	9,26 g	27,64 g	24,75 g	5,41 g	41,10 g	19,17 g	2,95 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
107,91 g	0,05 g	4,55 g	64,97 g	16,49 g	3,48 g	84,77 g	8,09 g	5,51 g	99,97 g	0,01 g	4,80 g		
7,9			1,3,7			1,3,6,7,9,(12)			1,3,9,(6),(7)				



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Burgonyaleves zöldséges , Rakott karfiol LM 11-14, Narancs			Zabgaluska leves 11-14 LM, Sült virsli 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14 LM, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Zellerkrémleves LM 11-14, Bácskai rizses hús 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zabgaluska leves 11-14 LM, Csirkepörkölt 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék 11-14 LM, Rozskenyér, Alma		
		Energia: 833,68 Kcal / 3 484,78 Kj			Energia: 894,01 Kcal / 3 736,96 Kj			Energia: 710,42 Kcal / 2 969,56 Kj			Energia: 843,05 Kcal / 3 523,95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,15 g	21,94 g	5,79 g	30,06 g	48,48 g	12,89 g	30,40 g	23,82 g	4,74 g	47,68 g	21,76 g	3,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,20 g	0,05 g	4,90 g	82,36 g	17,49 g	5,02 g	91,96 g	8,29 g	8,18 g	111,13 g	0,01 g	5,50 g		
		1,9			1,3,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7)		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sárgarépás margarin 7-10 LE+LM, Gluténmentes kenyér			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 201,23 Kcal / 841,14 Kj			Energia: 230,70 Kcal / 964,33 Kj			Energia: 225,72 Kcal / 943,51 Kj			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,59 g	11,67 g	2,72 g	11,51 g	10,19 g	3,86 g	8,05 g	4,13 g	2,25 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,65 g	1,75 g	0,66 g	22,33 g	2,10 g	0,85 g	37,77 g	0,00 g	0,43 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
		11,(6)			11,(6)								
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x		Sárgarépás margarin 7-10 TFM, Rozskenyér			Liga margarin tejmentes, Zsemle			Banán, Alpro (szója)puding			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 227,45 Kcal / 950,74 Kj			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 Kj			Energia: 219,96 Kcal / 919,43 Kj			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,10 g	7,58 g	1,97 g	4,72 g	7,35 g	2,03 g	5,04 g	1,74 g	0,21 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,66 g	0,00 g	0,86 g	28,54 g	0,00 g	0,89 g	45,18 g	0,53 g	1,30 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
		1,(6),(7)			1			6					





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Sárgarépás margarin 11-14 LM, Rozskenyér			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 254,37 Kcal / 1 063,27 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 257,21 Kcal / 1 075,14 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,93 g	7,67 g	1,98 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	8,44 g	4,16 g	2,25 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39,18 g	0,00 g	0,98 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g	45,03 g	0,00 g	0,44 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g
		1,(6),(7)			1								

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

