

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Laktózmentes sajt, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 264,84 Kcal / 1 107,03 Kj			Energia: 286,57 Kcal / 1 197,86 Kj			Energia: 394,90 Kcal / 1 650,68 Kj			Energia: 348,35 Kcal / 1 456,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,40 g	13,24 g	3,08 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g	13,97 g	22,21 g	8,96 g	9,30 g	19,89 g	5,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,99 g	11,09 g	1,62 g	40,28 g	12,96 g	0,84 g	33,62 g	11,09 g	1,53 g	31,95 g	11,09 g	1,63 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Citromos tea 7-10, Vegán sajt, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 266,48 Kcal / 1 113,89 Kj			Energia: 292,70 Kcal / 1 223,49 Kj			Energia: 259,36 Kcal / 1 084,12 Kj			Energia: 349,99 Kcal / 1 462,96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,87 g	8,70 g	2,23 g	6,68 g	2,51 g	0,42 g	5,23 g	8,29 g	2,81 g	11,77 g	15,35 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,00 g	8,99 g	2,21 g	60,06 g	18,85 g	1,21 g	40,64 g	8,99 g	0,99 g	39,96 g	8,99 g	2,22 g		
1,(6),(7)			1,(12)			1			1,(6),(7),(10)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Zöldtea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Citromos tea 11-14, Laktózmentes sajt, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 296,98 Kcal / 1 241,38 Kj			Energia: 374,61 Kcal / 1 565,87 Kj			Energia: 442,49 Kcal / 1 849,61 Kj			Energia: 401,81 Kcal / 1 679,57 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19,17 g	9,01 g	2,30 g	13,56 g	10,70 g	4,11 g	19,36 g	21,78 g	11,16 g	14,04 g	17,34 g	5,48 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,70 g	9,99 g	2,63 g	55,15 g	10,86 g	1,74 g	41,68 g	9,99 g	2,14 g	45,98 g	9,99 g	2,64 g		
1,(6),(7)			1,(12)			1			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma	Paradicsomleves LÉ 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt zöldböjt 7-10 LÉ	Köményleves LÉ 7-10, Párolt sertésszelet 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Panírozott hal LÉ 7-10, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ
		Energia: 810,13 Kcal / 3 386,34 KJ	Energia: 742,55 Kcal / 3 103,86 KJ	Energia: 800,35 Kcal / 3 345,46 KJ	Energia: 768,50 Kcal / 3 212,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24,91 g 18,22 g 3,33 g	23,56 g 16,53 g 2,14 g	41,22 g 35,46 g 7,32 g	25,13 g 39,76 g 7,49 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	134,30 g 23,25 g 2,53 g	123,66 g 18,22 g 4,89 g	77,01 g 2,45 g 6,15 g	75,70 g 1,55 g 3,59 g	
	9,(12)	9	7,11,(6)	3,4,7,10,(1),(12)	
	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X	Sertésraguleves 7-10 TFM, Szilvás gombóc 7-10 TFM, Alma	Paradicsomleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Párolt zöldböjt 7-10 TFM	Köményleves 7-10 TFM, Párolt sertésszelet 7-10 TFM, Finomfőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér	Brokkolikrémleves 7-10 TFM, Panírozott halrudak 7-10 TFM, Párolt barna rizs 7-10 TFM, Majonéz vödrös
		Energia: 698,56 Kcal / 2 919,98 KJ	Energia: 594,85 Kcal / 2 486,47 KJ	Energia: 681,37 Kcal / 2 848,13 KJ	Energia: 585,77 Kcal / 2 448,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,19 g 16,13 g 2,67 g	19,42 g 13,42 g 1,76 g	34,15 g 25,35 g 4,61 g	25,29 g 27,08 g 5,58 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
108,58 g 11,99 g 2,36 g	98,23 g 14,99 g 3,66 g	77,12 g 4,00 g 5,56 g	66,14 g 0,00 g 2,69 g		
1,3,9	1,3,9	1,(6),(7)	1,3,4,10,(7)		
(00103) Diab 11-14 1x	Sertésraguleves 11-14 diab, Szilvás gombóc 11-14, Alma	Paradicsomleves 11-14 DM, Sült csirkecomb 11-14 diab, Párolt rizs diab 11-14, Párolt zöldböjt 11-14	Köményleves diab, Párolt sertésszelet 11-14 DM, Finomfőzelék 11-14 DM, Rozskenyér	Brokkolikrémleves 11-14 DM, Panírozott halrudak 11-14 diab, Párolt barna rizs DM, Tartármártás diab 11-14, Levesgyöngy	
	Energia: 794,18 Kcal / 3 319,67 KJ	Energia: 476,32 Kcal / 1 991,02 KJ	Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ	Energia: 845,92 Kcal / 3 535,95 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	29,05 g 18,17 g 3,08 g	18,71 g 13,30 g 1,78 g	42,56 g 28,14 g 5,74 g	28,90 g 55,62 g 9,26 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
123,52 g 14,00 g 2,89 g	69,94 g 0,13 g 3,72 g	87,98 g 0,02 g 6,68 g	56,28 g 0,16 g 5,68 g		
1,3,9	1,3,9,15,(6),(7),(10),(11)	1,7,(6)	1,3,4,6,7,10,15,(12)		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma	Paradicsomleves LÉ 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt zöldböjt 7-10 LÉ	Köményleves LÉ 7-10, Párolt sertésszelet 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Panírozott hal LÉ 7-10, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ
		Energia: 673,38 Kcal / 2 814,73 KJ	Energia: 590,60 Kcal / 2 468,71 KJ	Energia: 688,85 Kcal / 2 879,39 KJ	Energia: 695,59 Kcal / 2 907,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20,74 g 15,17 g 2,78 g	18,23 g 13,30 g 1,75 g	34,63 g 30,82 g 6,26 g	24,46 g 32,84 g 6,23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	111,57 g 19,38 g 2,11 g	98,61 g 15,19 g 3,92 g	66,49 g 2,10 g 5,40 g	73,85 g 1,01 g 3,24 g	
	9,(12)	9	7,11,(6)	3,4,7,10,(1),(12)	
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma	Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Párolt zöldböjt 7-10 LÉ+LM	Köményleves 7-10 LÉ +LM, Párolt sertésszelet 7-10 LÉ+LM, Finomfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Panírozott hal 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Tartármártás 7-10 LÉ+LM
		Energia: 673,38 Kcal / 2 814,73 KJ	Energia: 590,60 Kcal / 2 468,71 KJ	Energia: 679,07 Kcal / 2 838,51 KJ	Energia: 686,82 Kcal / 2 870,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20,74 g 15,17 g 2,78 g	18,23 g 13,30 g 1,75 g	34,53 g 30,82 g 6,45 g	24,14 g 32,25 g 5,78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
111,57 g 19,38 g 2,11 g	98,61 g 15,19 g 3,92 g	63,99 g 2,10 g 5,67 g	73,31 g 1,04 g 3,49 g		
9,(12)	9	11,(6)	3,4,10,(1),(6),(7),(12)		
(00148) Laktóztmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 11-14 LM, Szilvás gombóc 11-14 LM, Alma	Paradicsomleves LM 11-14, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Párolt zöldböjt LM 11-14	Köményleves LM 11-14, Párolt sertésszelet LM 11-14, Finomfőzelék LM 11-14, Rozskenyér	Brokkolikrémleves LM 11-14, Párolt barna rizs 11-14 LM, Panírozott halrudak 11-14, Majonéz vödrös	
	Energia: 794,18 Kcal / 3 319,67 KJ	Energia: 669,39 Kcal / 2 798,05 KJ	Energia: 767,50 Kcal / 3 208,15 KJ	Energia: 722,09 Kcal / 3 018,34 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	29,05 g 18,17 g 3,08 g	21,56 g 13,72 g 1,80 g	43,37 g 28,68 g 6,20 g	28,55 g 32,33 g 5,67 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
123,52 g 14,00 g 2,89 g	113,94 g 19,98 g 4,29 g	81,73 g 0,02 g 6,22 g	78,44 g 0,04 g 4,17 g		
1,3,9	1,3,9	1,(6),(7)	1,3,4,6,10,(7),(12)		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 TFM, Szilvás gombóc 7-10 TFM, Alma			Paradicsomleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Párolt zöldkötet 7-10 TFM			Köményleves 7-10 TFM, Párolt sertésszelet 7-10 TFM, Finomfőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér			BrokkolikréMLEves 7-10 TFM, Panírozott halrudak 7-10 TFM, Párolt barna rizs 7-10 TFM, Majonéz vödrös		
		Energia: 698,56 Kcal / 2 919,98 KJ			Energia: 594,85 Kcal / 2 486,47 KJ			Energia: 681,37 Kcal / 2 848,13 KJ			Energia: 585,77 Kcal / 2 448,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,19 g	16,13 g	2,67 g	19,42 g	13,42 g	1,76 g	34,15 g	25,35 g	4,61 g	25,29 g	27,08 g	5,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	108,58 g	11,99 g	2,36 g	98,23 g	14,99 g	3,66 g	77,12 g	4,00 g	5,56 g	66,14 g	0,00 g	2,69 g	
	1,3,9			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,4,10,(7)			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Sertésraguleves 7-10 Mogyi, Szilvás gombóc 7-10 Mogyi, Alma			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Párolt zöldkötet 7-10 M			Köményleves 7-10 Mogyi, Párolt sertésszelet 7-10 M, Finomfőzelék 7-10 mogyi, Rozskenyér			BrokkolikréMLEves 7-10 M, Panírozott halrudak 7-10 Mogyi, Párolt barna rizs 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi, Levesgyöngy		
		Energia: 700,26 Kcal / 2 927,09 KJ			Energia: 598,44 Kcal / 2 501,48 KJ			Energia: 689,21 Kcal / 2 880,90 KJ			Energia: 703,33 Kcal / 2 939,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,24 g	16,17 g	2,68 g	19,52 g	13,50 g	1,79 g	37,23 g	25,94 g	5,32 g	26,83 g	32,81 g	5,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,92 g	12,00 g	2,36 g	98,99 g	15,11 g	3,67 g	74,88 g	0,01 g	5,99 g	74,33 g	0,90 g	3,29 g		
1,3,9			1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,7,(6)			1,3,4,6,7,10,(12)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Sertésraguleves 11-14 LM, Szilvás gombóc 11-14 LM, Alma			Paradicsomleves 11-14 LM, Sült csirkecomb 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Párolt zöldkötet 11-14 LM			Köményleves LM 11-14, Párolt sertésszelet 11-14 LM, Finomfőzelék 11-14 LM, Rozskenyér			BrokkolikréMLEves 11-14 LM, Párolt barna rizs 11-14 LM, Panírozott halrudak 11-14, Majonéz vödrös			
	Energia: 794,18 Kcal / 3 319,67 KJ			Energia: 666,83 Kcal / 2 787,35 KJ			Energia: 751,68 Kcal / 3 142,02 KJ			Energia: 704,08 Kcal / 2 943,05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	29,05 g	18,17 g	3,08 g	21,81 g	13,77 g	1,81 g	41,28 g	27,87 g	5,91 g	29,08 g	29,51 g	4,89 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
123,52 g	14,00 g	2,89 g	112,95 g	17,98 g	3,76 g	81,72 g	0,02 g	6,20 g	79,76 g	0,01 g	3,88 g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,9			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,4,6,10,(7)		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Túró rudi lm Mizo			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Alma, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Laktózmentes tej 1,5%, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 221,37 Kcal / 925,33 Kj			Energia: 272,13 Kcal / 1 137,50 Kj			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 Kj			Energia: 191,81 Kcal / 801,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,85 g	4,52 g	2,66 g	11,32 g	13,80 g	3,24 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g	6,60 g	3,00 g	2,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,58 g	11,65 g	0,02 g	24,70 g	2,10 g	1,55 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g	5,60 g	0,00 g	0,23 g	
	6	11,(1),(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)								
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Rizsital, kókuszital, Nutribella kókuszos keksz db		
		Energia: 273,22 Kcal / 1 142,06 Kj			Energia: 265,28 Kcal / 1 108,87 Kj			Energia: 194,15 Kcal / 811,55 Kj			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,54 g	5,60 g	2,40 g	12,40 g	8,72 g	2,33 g	0,48 g	0,48 g	0,00 g	1,96 g	6,77 g	2,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,20 g	8,00 g	0,16 g	33,27 g	0,00 g	1,65 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g	26,68 g	12,01 g	0,02 g		
6,12,(5),(8),(11)	1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)									
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Túró rudi lm Mizo			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma			Nutribella kókuszos keksz db, Joghurt, laktózmentes 150 g			
	Energia: 221,37 Kcal / 925,33 Kj			Energia: 301,28 Kcal / 1 259,35 Kj			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 Kj			Energia: 194,76 Kcal / 814,10 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2,85 g	4,52 g	2,66 g	14,95 g	9,08 g	2,43 g	3,00 g	6,20 g	2,40 g	7,73 g	8,87 g	4,67 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,58 g	11,65 g	0,02 g	38,75 g	0,00 g	1,98 g	33,70 g	8,00 g	0,17 g	19,63 g	4,02 g	0,38 g		
6	1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1,(5),(6),(8),(11)						





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

