



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Forró csoki 7-10 LÉ+LM, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 336,27 Kcal / 1 405,61 Kj			Energia: 269,21 Kcal / 1 125,30 Kj			Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 Kj			Energia: 282,86 Kcal / 1 182,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,68 g	18,46 g	5,07 g	11,23 g	13,63 g	7,40 g	8,90 g	7,90 g	4,20 g	10,73 g	12,80 g	3,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,79 g	11,09 g	1,38 g	30,23 g	12,45 g	0,30 g	43,55 g	0,00 g	1,11 g	30,45 g	10,74 g	1,47 g	
	11,(6),(7)			3						11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 TFM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Rizsital, kókuszital, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 337,91 Kcal / 1 412,46 Kj			Energia: 299,13 Kcal / 1 250,36 Kj			Energia: 292,06 Kcal / 1 220,81 Kj			Energia: 302,10 Kcal / 1 262,78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
11,15 g		13,92 g	4,22 g	4,96 g	10,27 g	4,15 g	3,02 g	6,81 g	2,44 g	12,48 g	8,65 g	2,35 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40,80 g	8,99 g	1,97 g	44,69 g	19,68 g	0,35 g	53,73 g	7,99 g	0,88 g	42,65 g	8,99 g	1,67 g		
1,(6),(7)			1,15						1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Zöldtea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Forró csoki 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 386,76 Kcal / 1 616,66 Kj			Energia: 325,21 Kcal / 1 359,38 Kj			Energia: 325,98 Kcal / 1 362,60 Kj			Energia: 342,42 Kcal / 1 431,32 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13,26 g	15,55 g	4,79 g	14,73 g	15,93 g	8,60 g	9,36 g	8,88 g	4,64 g	15,03 g	9,01 g	2,45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47,04 g	9,99 g	2,33 g	28,73 g	3,70 g	0,59 g	51,14 g	0,00 g	1,28 g	49,19 g	9,99 g	2,00 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai		1,(6),(7)			1,15						1,(6),(7)		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Májgaluska leves LÉ 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka, Körte			Lebbencsleves 11-14, Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Tökfőzelék 11-14			Gyümölcsleves 11-14, Panírozott hal LÉ 7-10, Rizi-bizi 11-14, Tartármártás 11-14			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 748,61 Kcal / 3 129,19 Kj			Energia: 831,74 Kcal / 3 476,67 Kj			Energia: 846,94 Kcal / 3 540,21 Kj			Energia: 774,82 Kcal / 3 238,75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,94 g	12,75 g	1,95 g	24,94 g	46,01 g	12,24 g	27,83 g	33,17 g	6,55 g	21,34 g	28,37 g	6,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	133,13 g	5,00 g	5,11 g	77,64 g	0,88 g	5,36 g	106,62 g	26,13 g	2,30 g	106,62 g	21,48 g	3,85 g	
	9,10			3,7,11,(1),(6)			3,4,7,10,(1),(12)			10,(1),(6),(7),(12)			
	(00103) Diab 11-14 1x	Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka, Körte			Lebbencsleves 11-14 Diab, Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Tökfőzelék diab 11-14			Gyümölcsleves 11-14, Panírozott halrudak 11-14 diab, Rizi-bizi 11-14 DM, Tartármártás diab 11-14			Lencseleves kolbásszal 11-14 D, Mákos metélt 11-14 DM, Alma		
		Energia: 767,77 Kcal / 3 209,28 Kj			Energia: 865,57 Kcal / 3 618,08 Kj			Energia: 732,70 Kcal / 3 062,69 Kj			Energia: 853,96 Kcal / 3 569,55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,57 g	16,68 g	3,06 g	28,97 g	46,39 g	12,34 g	27,50 g	30,11 g	5,30 g	35,60 g	35,06 g	8,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
124,31 g	2,23 g	5,92 g	81,32 g	0,01 g	5,77 g	86,34 g	24,99 g	2,10 g	96,27 g	0,00 g	4,68 g		
1,3,9,10,(12)			1,3,7,15			1,3,4,7,10,15,(12)			1,10,15,(6),(7),(12)				
(00142) Gluténmentes 7-10 1x	Májgaluska leves LÉ 11-14, Gránátos kocka 7-10 LÉ, Csemege uborka, Körte			Lebbencsleves 7-10 LÉ, Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ			Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Panírozott hal LÉ 7-10, Rizi-bizi 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma			
	Energia: 633,00 Kcal / 2 645,94 Kj			Energia: 585,43 Kcal / 2 447,10 Kj			Energia: 734,36 Kcal / 3 069,62 Kj			Energia: 667,24 Kcal / 2 789,06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,53 g	12,78 g	1,98 g	15,03 g	30,14 g	7,74 g	24,33 g	28,77 g	5,56 g	16,19 g	22,91 g	5,23 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
105,95 g	3,50 g	4,93 g	62,03 g	1,15 g	4,38 g	92,26 g	25,99 g	1,81 g	97,41 g	21,48 g	2,99 g		
9,10			3,7,11,(1),(6)			3,4,7,10,(1),(12)			10,(1),(6),(7),(12)				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ 11-14, Gránátos kocka 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka, Körte	Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Vagdalt pogácsa sütő7-10 LÉ+LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ+LM	Gyümölcsleves 7-10 LÉ +LM, Panírozott hal 7-10 LÉ+LM, Rizi-bizi 7-10 LÉ +LM, Tartármártás 7-10 LÉ+LM	Lencseleves kolbáss 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma
		Energia: 633,00 Kcal / 2 645,94 Kj	Energia: 760,14 Kcal / 3 177,39 Kj	Energia: 758,27 Kcal / 3 169,57 Kj	Energia: 829,15 Kcal / 3 465,85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,53 g 12,78 g 1,98 g	21,93 g 43,29 g 11,97 g	24,42 g 31,47 g 6,73 g	24,58 g 31,81 g 7,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	105,95 g 3,50 g 4,93 g	68,87 g 1,54 g 5,31 g	92,04 g 25,99 g 1,83 g	109,27 g 21,48 g 4,41 g	
	9,10	3,11,(1),(6)	3,4,10,(1),(7),(12)	10,(1),(6),(7),(12)	
	(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Májgaluska leves LM 11-14, Gránátos kocka 11-14 LM, Csemege uborka	Lebbencsleves LM 11-14, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14	Brokkolikrémleves LM 11-14, Panírozott halrudak 7-10 LM, Rizi-bizi LM 11-14, Tartármártás LM 11-14	Lencseleves kolbásszal LM 11-, Mákos guba 11-14 LM, Alma
		Energia: 841,24 Kcal / 3 516,38 Kj	Energia: 832,27 Kcal / 3 478,89 Kj	Energia: 721,11 Kcal / 3 014,24 Kj	Energia: 740,93 Kcal / 3 097,09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,46 g 23,04 g 8,15 g	27,04 g 45,16 g 12,40 g	29,96 g 35,89 g 6,95 g	25,51 g 29,95 g 8,78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
125,38 g 2,22 g 7,37 g	77,81 g 0,02 g 6,13 g	68,66 g 1,05 g 4,43 g	84,02 g 27,97 g 2,32 g		
1,3,9,10,(6),(7),(12)	1,3	1,3,4,6,10,(7),(12)	1,10,(6),(7),(12)		
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Májgaluska leves 7-10 TFM, Gránátos kocka 7-10 TFM, Csemege uborka, Körte	Lebbencsleves 7-10 TFM, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Tökfőzelék 7-10 TFM	Gyümölcsleves 7-10 TFM, Panírozott halrudak 7-10 TFM, Rizi-bizi 7-10 TFM, Majonéz vödrös	Lencseleves kolbásszal 7-10 TF, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma	
	Energia: 665,35 Kcal / 2 781,16 Kj	Energia: 757,31 Kcal / 3 165,56 Kj	Energia: 649,72 Kcal / 2 715,83 Kj	Energia: 848,83 Kcal / 3 548,11 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	24,88 g 13,53 g 2,51 g	24,95 g 41,27 g 11,57 g	25,17 g 22,85 g 4,30 g	32,75 g 32,74 g 8,02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
109,58 g 1,85 g 5,52 g	70,00 g 0,60 g 5,30 g	84,52 g 24,98 g 1,30 g	104,45 g 17,98 g 4,77 g		
1,3,9,10,(12)	1,3	1,3,4,10,(7)	1,3,10,(6),(7),(12)		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Májgaluska leves 7-10 Mogyi, Gránátos kocka 7-10 M, Csemege uborka, Körte	Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Tökfőzelék 7-10 Mogyi	Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Panírozott halrudak 7-10 Mogyi, Rizibizi 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi	Lencseleves kolbásszal 7-10 M, Mákos guba 7-10, Alma
		Energia: 666,03 Kcal / 2 784,01 KJ	Energia: 734,71 Kcal / 3 071,09 KJ	Energia: 659,04 Kcal / 2 754,79 KJ	Energia: 654,33 Kcal / 2 735,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,90 g 13,54 g 2,51 g	24,85 g 39,79 g 10,64 g	25,42 g 23,01 g 4,23 g	22,89 g 25,27 g 7,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	109,72 g 1,85 g 5,52 g	67,89 g 0,01 g 5,27 g	86,22 g 25,88 g 1,70 g	76,75 g 24,98 g 1,97 g	
	1,3,9,10,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10,(12)	1,7,10,(6),(12)	
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Májgaluska leves 11-14 LM, Gránátos kocka 11-14 LM, Csemege uborka, Körte	Lebbencsleves 11-14 LM, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Tökfőzelék 11-14 LM	Panírozott halrudak 7-10 LM, BrokkolikréMLEves 11-14 LM, Rizibizi 11-14 LM, Tartármártás 7-10 LM	Lencseleves kolbásszal 11-14 L, Mákos guba 11-14 LM, Alma
		Energia: 766,06 Kcal / 3 202,13 KJ	Energia: 877,99 Kcal / 3 670,00 KJ	Energia: 815,27 Kcal / 3 407,83 KJ	Energia: 938,64 Kcal / 3 923,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
28,52 g 16,64 g 3,05 g		29,41 g 47,93 g 13,31 g	34,09 g 43,18 g 8,08 g	36,33 g 40,59 g 11,75 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
123,97 g 2,22 g 5,92 g	80,54 g 0,02 g 5,81 g	71,52 g 1,82 g 4,02 g	98,46 g 27,97 g 3,73 g		
1,3,9,10,(12)	1,3	1,3,4,6,10,(7),(12)	1,10,(6),(7),(12)		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sonkaszelet 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Banán, Müzliszelet cerbona (gm,lm)	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg	GyümöCLslé 100% 0,2l-es, Keksz, (Barbara,Gullon)
		Energia: 211,37 Kcal / 883,53 KJ	Energia: 279,96 Kcal / 1 170,23 KJ	Energia: 231,03 Kcal / 965,71 KJ	Energia: 195,42 Kcal / 816,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,28 g 7,81 g 1,70 g	3,96 g 5,72 g 2,40 g	4,54 g 12,66 g 2,89 g	0,14 g 0,00 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
23,10 g 2,10 g 0,93 g	52,24 g 8,00 g 0,22 g	23,82 g 2,10 g 0,71 g	28,00 g 0,00 g 0,01 g		
11,(6)	6,12,(5),(8),(11)	11,(6)			





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Sonkaszelet 7-10 TFM, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Banán, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Nutribella kókuszos keksz db		
		Energia: 204,52 Kcal / 854,89 Kj			Energia: 311,45 Kcal / 1 301,86 Kj			Energia: 211,09 Kcal / 882,36 Kj			Energia: 154,61 Kcal / 646,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,36 g	2,73 g	0,79 g	4,35 g	5,75 g	2,40 g	5,22 g	7,45 g	2,05 g	1,31 g	4,86 g	2,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,67 g	0,00 g	1,03 g	59,50 g	8,00 g	0,23 g	30,54 g	0,00 g	0,90 g	24,90 g	4,02 g	0,03 g	
	1,(6)			6,12,(5),(8),(11)			1			1,(5),(6),(8),(11)			
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Sonkaszelet 7-10 LM, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Banán, Joghurt, laktózmentes 150 g			Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 234,17 Kcal / 978,83 Kj			Energia: 257,21 Kcal / 1 075,14 Kj			Energia: 211,09 Kcal / 882,36 Kj			Energia: 195,42 Kcal / 816,86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,89 g		3,02 g	0,87 g	8,44 g	4,16 g	2,25 g	5,22 g	7,45 g	2,05 g	0,14 g	0,00 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36,74 g	0,00 g	1,18 g	45,03 g	0,00 g	0,44 g	30,54 g	0,00 g	0,90 g	28,00 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6)						1							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

