

Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Párizsi (allergénm)(10), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika	Citromos tea 11-14, Csemege szalámi(1,6,7), Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér[1, (6,7,11)], Paradicsom kg	Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér[1], Retek kg	Vaníliás tej 11-14 LM, Minidzsem 25g-os, különféle(12), Zsemle[1]	Laktózmentes tej 1,5%, Laktózmentes teavaj, Pék kifli[1,7]
		Energia: 376.85 Kcal / 1,575.23 KJ	Energia: 392.33 Kcal / 1,639.94 KJ	Energia: 408.71 Kcal / 1,708.41 KJ	Energia: 288.60 Kcal / 1,206.35 KJ	Energia: 422.92 Kcal / 1,767.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		16.82 g14.59 g5.28 g	9.36 g21.17 g6.14 g	14.71 g17.65 g5.75 g	11.40 g3.35 g2.13 g	14.49 g15.82 g8.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00011) Lisztérzékeny 11-14 1x	Tárkonyos cs.ragu leves 11- LÉ[9], Grízes tészta, ízzel 11-14 LÉ(12), Alma	Sertéssült 11-14 LÉ, Zöldborsófőzelék 11-14 LÉ[7], Gluténmentes kenyér[11,(6)], Nektarin	Húsgombóclevés 11-14 LÉ[3,11,(6)], Káposztás kocka 11-14 LÉ, Alma	Meggylevés 11-14 LÉ[7], Brassói körettel 11-14 LÉ, Csemege uborka[10]	Köményleves 11-14 LÉ, Csikós tokány 11-14 LÉ[7, (1)], Párolt rizs 11-14 LÉ, Nektarin
		Energia: 697.09 Kcal / 2,913.84 KJ	Energia: 800.04 Kcal / 3,344.17 KJ	Energia: 799.66 Kcal / 3,342.58 KJ	Energia: 718.90 Kcal / 3,005.00 KJ	Energia: 761.66 Kcal / 3,183.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		22.97 g12.09 g1.49 g	46.01 g26.01 g5.65 g	20.83 g29.21 g6.81 g	28.48 g20.03 g6.18 g	27.91 g28.38 g6.83 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00012) Tejfehérje, szójamentes 7-10 1x	Tárkonyos csr. leves 7- TFM,SZ[9], Szilvás gombóc 7-10 TFM, SZM [1], Alma	Sertéssült 7-10 TFM, SZM, Zöldborsófőzelék 7- 10 TFM, SZM[1], Pék kifli [1,7], Nektarin	Húsgombóclevés 7-10 TFM, SZM[1,3], Káposztás kocka 7-10 TFM, SZM[1,3], Alma	Meggylevés 7-10 TFM, SZM[1], Brassói körettel 7 -10 TFM, SZM[1], Csemege uborka[10]	Köményleves 7-10 TFM, SZM[1], Zsemlekocka 7- 10[1], Csikós tokány 7-10 TFM, SZM[1], Párolt kuskusz 7-10 TFM,SZM [1], Nektarin
		Energia: 640.17 Kcal / 2,675.91 KJ	Energia: 821.20 Kcal / 3,432.62 KJ	Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 632.72 Kcal / 2,644.77 KJ	Energia: 750.96 Kcal / 3,139.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		23.35 g12.32 g1.28 g	45.73 g19.04 g4.18 g	24.13 g24.21 g5.22 g	26.23 g16.46 g4.93 g	31.07 g25.41 g6.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00012) Tejfehérje, szójamentes 7-10 1x	104.38 g11.99 g2.57 g	114.19 g10.42 g4.48 g	95.44 g9.99 g3.41 g	92.17 g22.98 g5.98 g	97.17 g0.25 g4.23 g
		1,9	1,7	1,3	1,10	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00013) Lisztérzékeny +laktózm. 11-14 1x	Tárkonyos csragul.11- 14 LÉ+LM[9], Grízes tészta 11-14 LÉ+LM(12), Alma	Sertéssült 11-14 LÉ+LM, Zöldborsófőzelék 11-14 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér[11,(6)], Nektarin	Húsgombóclevés 11-14 LÉ, LM[1,3,11,(6)], Káposztás kocka 11-14 LÉ+LM, Alma	Meggylevés 11-14 LÉ +LM, Brassói körettel 11- 14 LÉ+LM, Csemege uborka[10]	Köményleves 11-14 LÉ +LM, Csikós tokány 11-14 LÉ+LM(1), Párolt rizs 11- 14 LÉ+LM, Nektarin
		Energia: 697.09 Kcal / 2,913.84 KJ	Energia: 796.13 Kcal / 3,327.82 KJ	Energia: 799.47 Kcal / 3,341.78 KJ	Energia: 709.95 Kcal / 2,967.59 KJ	Energia: 736.47 Kcal / 3,078.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.97 g12.09 g1.49 g	45.97 g26.01 g5.72 g	21.03 g29.23 g6.80 g	28.62 g18.95 g5.73 g	27.51 g26.11 g6.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		121.84 g23.96 g2.65 g	92.43 g8.09 g4.63 g	110.19 g16.34 g3.64 g	103.08 g24.98 g6.00 g	96.96 g0.00 g4.25 g
		9,(12)	11,(6)	1,3,11,(6)	10	(1)
	(00151) Tejfehérjementes 7-10 1x	Tárkonyos cs.ragu leves 7-TFM[9], Szilvás gombóc 7-10 TM[1], Alma	Sertéssült 7-10 TFM, Zöldborsófőzelék 7-10 TFM [1], Pék kifli[1,7], Nektarin	Húsgombóclevés 7-10 TFM[1,3], Káposztás kocka 7-10 TFM[1,3], Alma	Meggylevés 7-10 TFM[1], Brassói körettel 7-10 TFM [1], Csemege uborka[10]	Köményleves 7-10 TFM [1], Zsemlekocka 7-10 TFM[1], Csikós tokány 7- 10 TFM[1], Párolt kuszkus 7-10 TFM[1], Nektarin
		Energia: 636.86 Kcal / 2,662.07 KJ	Energia: 826.04 Kcal / 3,452.85 KJ	Energia: 687.19 Kcal / 2,872.45 KJ	Energia: 619.61 Kcal / 2,589.97 KJ	Energia: 767.54 Kcal / 3,208.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.24 g12.31 g1.28 g	46.46 g20.00 g4.28 g	23.93 g24.01 g5.22 g	25.94 g14.96 g3.98 g	31.35 g25.55 g6.64 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103.70 g11.99 g2.55 g	112.47 g9.42 g4.77 g	91.94 g9.99 g3.02 g	92.57 g23.38 g5.97 g	100.70 g0.25 g4.23 g
		1,9	1,7	1,3	1,10	1
	(00168) Mogyoróérzékeny y 11-14 1x	Tárkonyos cs.raguleves 11-14 M[9], Szilvás gombóc 11-14 M[1], Alma	Sertéssült 11-14 M, Zöldborsófőzelék 11-14 M [1,7], Sajtos kifli[1,3,7], Nektarin	Húsgombóclevés 11-14 M[1,3], Káposztás kocka 11-14 M[1,3], Alma	Meggylevés 11-14 M [1,7], Brassói körettel 11- 14 M[1], Csemege uborka [10]	Köményleves 11-14 M[1], Zsemlekocka 11-14[1], Csikós tokány 11-14 M [1,7], Párolt kuszkusz 11- 14 M[1], Nektarin
		Energia: 713.60 Kcal / 2,982.85 KJ	Energia: 817.21 Kcal / 3,415.94 KJ	Energia: 819.53 Kcal / 3,425.64 KJ	Energia: 718.19 Kcal / 3,002.03 KJ	Energia: 854.08 Kcal / 3,570.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.39 g12.73 g1.30 g	49.58 g21.14 g4.67 g	29.71 g29.46 g7.02 g	29.26 g20.08 g6.16 g	35.94 g26.61 g6.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		117.18 g11.99 g2.66 g	104.86 g5.99 g4.50 g	106.62 g11.99 g4.04 g	101.96 g24.98 g11.89 g	115.04 g0.28 g4.80 g
		1,9	1,3,7	1,3	1,7,10	1,7
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Tárkonyos cs.ragu leves 11-14L[9], Szilvás gombóc 11-14 LM[1], Alma	Sertéssült 11-14 LM, Zöldborsófőzelék 11-14 LM[1], Pék kifli[1,7], Nektarin	Húsgombóclevés 11-14 LM[1,3], Káposztás kocka 11-14 LM[1,3], Alma	Meggylevés 11-14 LM[1], Brassói körettel 11-14 LM [1], Csemege uborka[10]	Köményleves 11-14 LM [1], Zsemlekocka 11-14 [1], Csikós tokány 11-14 LM[1], Párolt kuszkusz 11 -14 LM[1], Nektarin
		Energia: 730.21 Kcal / 3,052.28 KJ	Energia: 870.39 Kcal / 3,638.23 KJ	Energia: 802.47 Kcal / 3,354.32 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 868.13 Kcal / 3,628.78 KJ



		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.39 g	13.66 g	1.40 g	51.10 g	21.11 g	4.93 g	29.52 g	29.26 g	7.01 g	29.42 g	19.75 g	5.90 g	35.81 g	28.06 g	6.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		119.22 g	13.99 g	3.15 g	116.33 g	8.82 g	5.34 g	103.20 g	11.99 g	3.65 g	102.03 g	24.98 g	6.00 g	115.42 g	0.28 g	5.10 g
		1,9			1,7			1,3			1,10			1		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11-14 3x															
		Joghurt, laktózmentes 150 g, Pék kifli[1,7]			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle[1]			Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér[1,(6,7,11)], Uborka (kígyó)			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
		Energia: 331.76 Kcal / 1,386.76 KJ			Energia: 90.28 Kcal / 377.37 KJ			Energia: 236.36 Kcal / 987.98 KJ			Energia: 328.62 Kcal / 1,373.63 KJ			Energia: 90.28 Kcal / 377.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.32 g	4.59 g	2.46 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	11.19 g	4.36 g	2.38 g	5.67 g	7.82 g	1.95 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.21 g	2.83 g	1.67 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	37.23 g	0.00 g	1.15 g	56.32 g	0.00 g	0.70 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
		1,7			1			1,(6),(7),(11)								

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

