

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Pulykamellsonka(1,6,7), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér[1,(6)], Uborka(kígyó)	Zöldtea 7-10, Főtt tojás 7-10[3], Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér[1], Jégcsapretek kg	Forró csoki 7-10 TFM,SZM[7], Pék kifli[1]	Csipketea 7-10, Főtt virsli, mustár 7-TMF,SZM [10,(12)], Ketchup kg(1), Pék kifli[1]	Rizsital, kókuszital, Croissant(különféle)[1,3,7, (6,12)]
		Energia: 336.42 Kcal / 1,406.24 KJ	Energia: 325.24 Kcal / 1,359.50 KJ	Energia: 327.87 Kcal / 1,370.50 KJ	Energia: 328.54 Kcal / 1,373.30 KJ	Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.97 g9.01 g2.43 g	10.84 g10.64 g2.68 g	10.62 g6.71 g2.96 g	11.80 g9.10 g3.23 g	3.96 g16.91 g7.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.60 g8.99 g2.00 g	45.41 g8.99 g1.57 g	55.50 g10.23 g1.06 g	49.40 g11.47 g2.25 g	45.78 g18.19 g0.33 g
		1,(6),(7)	1,3	1,7	1,10,(12)	1,3,7,(6),(12)
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Pulykamellsonka(1,6,7), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér[1,(6)], Uborka(kígyó)	Zöldtea 11-14, Főtt tojás 11-14[3], Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér[1], Jégcsapretek kg	Forró csoki 11-14 LM[7], Pék kifli[1]	Csipketea 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14 L [10,(12)], Ketchup kg(1), Pék kifli[1]	Laktózmentes tej 1,5%, Croissant(különféle)[1,3,7, (6,12)]
		Energia: 340.56 Kcal / 1,423.54 KJ	Energia: 362.41 Kcal / 1,514.87 KJ	Energia: 336.02 Kcal / 1,404.56 KJ	Energia: 360.52 Kcal / 1,506.97 KJ	Energia: 329.51 Kcal / 1,377.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.97 g9.01 g2.43 g	13.54 g13.04 g3.30 g	17.43 g8.89 g5.37 g	13.18 g11.24 g4.00 g	9.84 g18.00 g9.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.63 g9.99 g2.00 g	46.56 g9.99 g1.64 g	45.85 g2.24 g1.29 g	51.16 g12.71 g2.56 g	35.60 g10.20 g0.56 g
		1,(6),(7)	1,3	1,7	1,10,(12)	1,3,7,(6),(12)
Ebéd	(00007) Tejfehérje-, szójamentes 11-14 1x	Palócleves 11-14 TFM, SZM[1,(3)], Mákos nudli 11-14 TFM, SZM[1,(3)], Körte	Párolt cs.mell 11-14 TFM, SZM, Zöldborsófőzelék 11-14 TFM, SZ[1], Rozskenyér [1,(6)], Kakaós kevert 11-14 TFM, SZM[1,3]	Karfiolleves 11-14 TFM, SZM[1], Rántott hal 11-14 TFM, SZM[1,3,4], Petrezselymes rizs 11-14 TFM, , Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)	Meggyleves 11-14 TFM, SZM[1], Brassói körettel 11-14 TFM, SZ[1], Csemege uborka[10]	Sertéssült 11-14 TFM, SZM, Paradicsomos káposzta 11-14 TF[1], Félbarna kenyér[1], Banán
		Energia: 874.77 Kcal / 3,656.54 KJ	Energia: 841.96 Kcal / 3,519.39 KJ	Energia: 769.78 Kcal / 3,217.68 KJ	Energia: 711.99 Kcal / 2,976.12 KJ	Energia: 777.25 Kcal / 3,248.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.77 g24.70 g6.89 g	50.73 g19.47 g2.48 g	33.69 g26.95 g3.94 g	29.52 g19.02 g5.71 g	38.80 g20.06 g4.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		125.94 g19.98 g2.00 g	113.80 g28.97 g2.35 g	96.02 g0.00 g5.71 g	102.54 g24.98 g6.48 g	108.54 g19.98 g4.59 g
		1,(3)	1,3,(6)	1,3,4,(12)	1,10	1
	(00011) Lisztérzékeny 11-14 1x					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Lisztérzékeny 11-14 1x	Palócleves 11-14 LÉ[7], Mákos metélt 11-14 LÉ, Körte	Párolt csirkemell 11-14 LÉ, Zöldborsófőzelék 11-14 LÉ[7], Gluténmentes kenyér[11,(6)], Kakaós kevert 11-14 LÉ[1,3,(5,6,7,8)]	Karfiolleves 11-14 LÉ, Rántott hal 11-14 LÉ[3,4], Petrezselymes rizs 11-14 LÉ, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)	Meggylevés 11-14 LÉ[7], Brassói körettel 11-14 LÉ, Csemege uborka[10]	Sertéssült 11-14 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 11-14, Kifli gluténmentes[3], Banán
		Energia: 883.25 Kcal / 3,691.99 KJ	Energia: 833.00 Kcal / 3,481.94 KJ	Energia: 784.73 Kcal / 3,280.17 KJ	Energia: 721.65 Kcal / 3,016.50 KJ	Energia: 725.57 Kcal / 3,032.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.29 g 29.15 g 6.82 g	48.64 g 25.62 g 3.95 g	32.61 g 27.01 g 4.00 g	28.60 g 20.05 g 6.18 g	36.62 g 21.90 g 5.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		126.86 g 25.08 g 2.90 g	99.73 g 28.14 g 4.39 g	100.63 g 0.34 g 5.54 g	103.54 g 24.98 g 6.47 g	93.73 g 19.98 g 3.95 g
		7	1,3,7,11,(5),(6),(8)	3,4,(12)	7,10	3
	(00013) Lisztérzékeny +laktózm. 11-14 1x	Palócleves 11-14 LÉ+LM, Mákos metélt 11-14 LÉ +LM[1,(3)], Körte	Párolt csirkemell 11-14 LÉ+LM, Zöldborsófőzelék 11-14 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér[11,(6)], Kakaós kevert 11-14 LÉ+LM[1,3,(5,6,7,8)]	Karfiollevés 11-14 LÉ +LM, Rántott hal 11-14 LÉ +LM[3,4], Petrezselymes rizs 11-14 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)	Meggylevés 11-14 LÉ +LM, Brassói körettel 11-14 LÉ+LM, Csemege uborka[10]	Sertéssült 11-14 LÉ+LM, Paradicsomos káposzta LÉ 11-14, Kifli gluténmentes[3], Banán
		Energia: 929.28 Kcal / 3,884.39 KJ	Energia: 829.09 Kcal / 3,465.60 KJ	Energia: 793.13 Kcal / 3,315.28 KJ	Energia: 712.70 Kcal / 2,979.09 KJ	Energia: 725.57 Kcal / 3,032.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.16 g 32.07 g 7.96 g	48.60 g 25.62 g 4.02 g	32.61 g 27.93 g 4.10 g	28.74 g 18.97 g 5.73 g	36.62 g 21.90 g 5.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		123.44 g 21.08 g 3.32 g	98.73 g 28.14 g 4.09 g	100.63 g 0.34 g 4.55 g	103.60 g 24.98 g 6.48 g	93.73 g 19.98 g 3.95 g
		1,(3)	1,3,11,(5),(6),(7),(8)	3,4,(12)	10	3
	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Palócleves 7-10 TFM, SZM[1,(3)], Mákos nudli 7-10 TFM, SZM[1,(3)], Körte	Párolt cs.mell 7-10 TFM, SZM, Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, SZM[1], Rozskenyér[1,(6)], Kakaós kevert 7-10 TFM, SZM[1,3]	Karfiollevés 7-10 TFM, SZM[1], Rántott hal 7-10 TFM, SZM[1,3,4], Petrezsely. rizs 7-10 TFM, SZM, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)	Meggylevés 7-10 TFM, SZM[1], Brassói körettel 7-10 TFM, SZM[1], Csemege uborka[10]	Sertéssült 7-10 TFM, SZM, Paradics. káposzta 7-10 TFM, S[1], Félbarna kenyér[1], Banán
		Energia: 756.07 Kcal / 3,160.37 KJ	Energia: 849.95 Kcal / 3,552.79 KJ	Energia: 653.90 Kcal / 2,733.30 KJ	Energia: 635.47 Kcal / 2,656.26 KJ	Energia: 707.03 Kcal / 2,955.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.83 g 22.34 g 6.11 g	47.78 g 19.15 g 2.44 g	26.76 g 23.97 g 3.40 g	26.35 g 16.48 g 4.93 g	35.14 g 18.14 g 4.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		107.01 g 14.99 g 1.34 g	119.28 g 28.73 g 2.47 g	81.09 g 0.00 g 5.14 g	92.69 g 22.98 g 6.46 g	99.11 g 17.98 g 4.20 g
		1,(3)	1,3,(6)	1,3,4,(12)	1,10	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00151) Tejfehérjementes 7-10 1x	Palócleves 7-10 TFM[1, (3)], Mákos nudli 7-10 TFM[1,(3)], Körte	Párolt csirkemell 7-10 TFM, Zöldbabfőzelék 7-10 TFM[1], Rozskenyér[1, (6)], Kakaós kevert 7-10 TFM[1,3]	Karfiolleves 7-10 TFM [1], Rántott hal 7-10 TFM [1,3,4], Petrezselymes rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság (cuko (12)	Meggylevés 7-10 TFM[1], Brassói körettel 7-10 TFM [1], Csemege uborka[10]	Sertéssült 7-10 TFM, Paradicsomos káposzta TFM 7-10[1], Félbarna kenyér[1], Banán
		Energia: 743.88 Kcal / 3,109.42 KJ	Energia: 750.11 Kcal / 3,135.46 KJ	Energia: 662.00 Kcal / 2,767.16 KJ	Energia: 622.36 Kcal / 2,601.46 KJ	Energia: 732.89 Kcal / 3,063.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.61 g 21.10 g 5.35 g	40.31 g 21.94 g 4.33 g	28.02 g 23.26 g 3.32 g	26.06 g 14.98 g 3.98 g	36.12 g 18.24 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		107.04 g 15.00 g 2.12 g	95.90 g 21.37 g 3.84 g	83.45 g 0.00 g 3.93 g	93.09 g 23.38 g 6.45 g	104.34 g 17.98 g 4.59 g
		1,(3)	1,3,(6)	1,3,4,(12)	1,10	1
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Palócleves 11-14 LM[1, (3)], Mákos nudli 11-14 LM[1,(3)], Körte	Párolt csirkemell 11-14 LM, Zöldborsófőzelék 11-14 LM[1], Rozskenyér[1, (6)], Kakaós kevert 11-14 LM[1,3]	Karfiollevés 11-14 LM[1], Rántott hal (kész) 11-14 LM[4], Petrezselymes rizs 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)	Meggylevés 11-14 LM[1], Brassói körettel 11-14 LM [1], Csemege uborka[10]	Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta 11-14 LM[1], Félbarna kenyér[1], Banán
		Energia: 883.29 Kcal / 3,692.15 KJ	Energia: 892.68 Kcal / 3,731.40 KJ	Energia: 592.62 Kcal / 2,477.15 KJ	Energia: 729.86 Kcal / 3,050.81 KJ	Energia: 777.25 Kcal / 3,248.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.78 g 25.54 g 6.99 g	53.53 g 19.87 g 2.85 g	26.08 g 18.93 g 2.78 g	30.02 g 19.85 g 5.90 g	38.80 g 20.06 g 4.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		126.21 g 19.99 g 2.00 g	122.48 g 28.13 g 4.50 g	77.26 g 0.01 g 4.41 g	104.63 g 24.98 g 8.40 g	108.54 g 19.98 g 5.18 g
		1,(3)	1,3,(6)	1,4,(12)	1,10	1
Uzsonna	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Liga margarin tejmentes, Zsemle[1]	Szója joghurt, Alpro[6], Alma	Zala (allergénm), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Mandarin	Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs	Sonkaszelet 7-10 TFM, Zsemle[1], Zöldpaprika
		Energia: 200.14 Kcal / 836.59 KJ	Energia: 166.63 Kcal / 696.51 KJ	Energia: 343.99 Kcal / 1,437.88 KJ	Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ	Energia: 254.98 Kcal / 1,065.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.72 g 7.35 g 2.03 g	4.78 g 2.55 g 0.25 g	10.45 g 13.77 g 4.21 g	1.20 g 0.40 g 0.00 g	11.98 g 9.60 g 2.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.54 g 0.00 g 0.89 g	29.87 g 0.64 g 0.02 g	43.42 g 0.00 g 1.64 g	17.00 g 0.00 g 0.01 g	29.86 g 0.00 g 1.22 g
		1	6	1	1	1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Liga margarin tejmentes, Zsemle[1]			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Zala (allergénm), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Mandarin			Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs			Sonkaszelet 11-14 LM, Zsemle[1], Zöldpaprika		
		Energia: 200.14 Kcal / 836.59 Kj			Energia: 151.94 Kcal / 635.11 Kj			Energia: 375.76 Kcal / 1,570.68 Kj			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 Kj			Energia: 258.90 Kcal / 1,082.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.72 g	7.35 g	2.03 g	7.09 g	4.61 g	2.25 g	10.46 g	17.27 g	5.16 g	1.20 g	0.40 g	0.00 g	12.22 g	9.66 g	2.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.54 g	0.00 g	0.89 g	19.23 g	0.00 g	0.38 g	43.44 g	0.00 g	1.69 g	17.00 g	0.00 g	0.01 g	30.46 g	0.00 g	1.22 g
		1			1									1		

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

