

Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7- 10 3x	Rizsital, kókuszital, Gabonagolyó gluténmentes	Gyümölcsstea 7-10, Párizsi (allergénm)(10), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Jégcsapretek kg	Citromos tea 7-10, Minidzsem 20 g-os, különféle(12), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér[1,(6)]	Rizsital, kókuszital, Vegán szendvicskrém, Pék kifli[1]	Zöldtea 7-10, Turista (allergénm), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Uborka(kígyó)
		Energia: 250.65 Kcal / 1,047.72 KJ	Energia: 241.62 Kcal / 1,009.97 KJ	Energia: 327.91 Kcal / 1,370.66 KJ	Energia: 323.51 Kcal / 1,352.27 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.56 g5.83 g2.00 g	6.69 g6.09 g1.93 g	6.06 g7.56 g1.97 g	7.02 g8.17 g5.61 g	8.72 g15.60 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46.14 g7.99 g0.70 g	39.89 g8.99 g1.21 g	57.61 g21.89 g0.93 g	54.46 g10.39 g1.24 g	38.62 g8.99 g1.68 g
		1,(10)	1,(6),(12)	1	1	
	(00169) Laktózmentes 11- 14 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes	Gyümölcsstea 11-14, Párizsi (allergénm)(10), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Jégcsapretek kg	Citromos tea 11-14, Minidzsem 20 g-os, különféle(12), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér[1,(6)]	Rizsital, kókuszital, Vegán szendvicskrém, Pék kifli[1]	Zöldtea 11-14, Turista (allergénm), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Uborka(kígyó)
		Energia: 284.57 Kcal / 1,189.50 KJ	Energia: 292.00 Kcal / 1,220.56 KJ	Energia: 332.23 Kcal / 1,388.72 KJ	Energia: 323.51 Kcal / 1,352.27 KJ	Energia: 445.90 Kcal / 1,863.86 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.90 g7.90 g4.20 g	7.42 g10.68 g3.29 g	6.06 g7.56 g1.97 g	7.02 g8.17 g5.61 g	10.49 g26.70 g8.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.55 g0.00 g1.11 g	41.36 g9.99 g1.44 g	58.67 g22.89 g0.93 g	54.46 g10.39 g1.24 g	39.72 g9.99 g2.17 g
		1,(10)	1,(6),(12)	1	1	
Ebéd	(00007) Tejfehérje-, szójamentes 11- 14 1x	Köményleves 11-14 TFM, SZM[1], Hortobágyi tészta 11-14 TFM,SZ[1], Alma	Lebbencsleves 11-14 TFM, SZM[1,(3)], Sertéspörkölt 11-14 TFM, SZM, Tökfőzelék 11-14 TFM, SZM[1], Narancs	Sütőtök krémleves 11-14 TM, SZ[1], Zsemlecocka [1,(3,7)], Sült csirkecomb 11-14 TFM, SZM, Párolt rizs 11-14 TFM, SZM, Párolt zöldböjt 11-14 TFM, SZ	Zöldségleves 11-14 TFM, SZM[1,9,(3)], Hentes tokány 11-14 TFM, SZM [1,10], Főtt burgonya 11- 14 TFM, SZM, Mandarin	Babgulyás 11-14 TFM, SZM, Sajtos pogácsa 11- 14 TFM, SZM[1,3], Körte
		Energia: 786.34 Kcal / 3,286.90 KJ	Energia: 764.77 Kcal / 3,196.74 KJ	Energia: 743.33 Kcal / 3,107.12 KJ	Energia: 703.68 Kcal / 2,941.38 KJ	Energia: 722.00 Kcal / 3,017.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.46 g34.09 g12.30 g	32.02 g36.07 g9.25 g	23.55 g7.20 g6.16 g	30.53 g20.77 g4.79 g	35.84 g35.12 g14.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		91.32 g0.00 g3.14 g	75.26 g0.80 g4.01 g	121.49 g1.00 g4.28 g	95.78 g0.00 g4.25 g	97.96 g0.72 g2.73 g
		1	1,(3)	1,(3),(7)	1,9,10,(3)	1,3



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Lisztérzékeny 11-14 1x	Köményleves 11-14 LÉ, Hortobágyi tészta 11-14 LÉ[7,(1)], Alma	Lebbencsleves 11-14 LÉ [1,(3,7)], Sertéspörkölt 11-14 LÉ, Tökfőzelék 11-14 LÉ[7], Narancs	Sütőtök krémleves 11-14 LÉ[7], Gluténmentes kenyér[11,(6)], Sült csirkecomb 11-14 LÉ, Párolt rizs 11-14 LÉ, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L(7)	Zöldségleves LÉ 11-14 [9], Hentes tokány 11-14 LÉ[10,(1)], Főtt burgonya 11-14 LÉ, Mandarin	Babgulyás 11-14 LÉ, Sajtos pogácsa 11-14 LÉ [3,7,(1)], Körte
		Energia: 775.56 Kcal / 3,241.84 KJ	Energia: 767.81 Kcal / 3,209.45 KJ	Energia: 718.49 Kcal / 3,003.29 KJ	Energia: 704.16 Kcal / 2,943.39 KJ	Energia: 845.77 Kcal / 3,535.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.25 g34.06 g11.12 g	30.79 g34.14 g9.74 g	23.24 g16.68 g3.33 g	30.16 g21.26 g5.02 g	35.27 g32.87 g9.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.98 g4.00 g2.87 g	74.62 g0.31 g4.79 g	117.00 g2.45 g4.04 g	95.06 g0.60 g4.19 g	101.50 g0.00 g2.97 g
		7,(1)	1,7,(3)	7,11,(6)	9,10,(1)	3,7,(1)
	(00013) Lisztérzékeny +laktózm. 11-14 1x	Köményleves 11-14 LÉ +LM, Hortobágyi tészta 11-14 LÉ+LM, Alma	Lebbencsleves 11-14 LÉ +LM[1,(3)], Sertéspörkölt 11-14 LÉ+LM, Tökfőzelék 11-14 LÉ+LM, Narancs	Sütőtök krémleves LÉ +LM 11-14, Gluténmentes kenyér[11,(6)], Sült csirkecomb 11-14 LÉ,LM, Párolt rizs 11-14 LÉ+LM, Párolt b.répa,kuk. 11-14 LÉ+LM	Zöldségleves LÉ 11-14 [9], Hentes tokány 11-14 LÉ+LM[10,(1)], Főtt burgonya 11-14 LÉ+LM, Mandarin	Babgulyás 11-14 LÉ+LM, Sajtos pogácsa 11-14 LÉ +LM[3], Körte
		Energia: 788.89 Kcal / 3,297.56 KJ	Energia: 775.15 Kcal / 3,240.13 KJ	Energia: 692.22 Kcal / 2,893.48 KJ	Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 KJ	Energia: 728.10 Kcal / 3,043.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.63 g35.89 g11.78 g	31.56 g37.31 g9.59 g	23.26 g16.74 g3.92 g	28.28 g20.53 g4.74 g	34.73 g35.10 g13.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.82 g4.00 g2.82 g	75.50 g0.00 g5.11 g	116.99 g2.45 g4.00 g	97.73 g0.75 g4.19 g	100.93 g0.00 g2.73 g
		1,(3)	11,(6)	9,10,(1)	3	
	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Köményleves 7-10 TFM, SZM[1], Hortobágyi tészta 7-10 TFM, SZ[1], Alma	Lebbencsleves 7-10 TFM, SZM[1,(3)], Sertéspörkölt 7-10 TFM, SZM, Tökfőzelék 7-10 TFM, SZM[1], Pék kifli[1], Narancs	Sütőtök krémleves 7-10 TFM, SZ[1], Zsemlekocka [1,(3,7)], Sült csirkecomb 7-10 TFM, SZM, Párolt rizs 7-10 TFM, SZM, Párolt zöldköret. 7-10 TFM, SZ	Zöldségleves 7-10 TFM, SZM[1,9,(3)], Hentes tokány 7-10 TFM, SZM [1,10], Főtt burgonya 7-10 TFM, SZM, Mandarin	Babgulyás 7-10 TFM,SZM, Sajtos pogácsa 7-10 TFM,SZM [1,3], Körte
		Energia: 765.97 Kcal / 3,201.75 KJ	Energia: 899.22 Kcal / 3,758.74 KJ	Energia: 638.58 Kcal / 2,669.26 KJ	Energia: 588.19 Kcal / 2,458.63 KJ	Energia: 631.13 Kcal / 2,638.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.22 g32.66 g11.80 g	34.35 g39.38 g9.38 g	20.49 g6.76 g5.11 g	26.01 g17.64 g4.25 g	30.83 g29.00 g11.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		89.72 g0.00 g2.78 g	99.53 g2.84 g4.59 g	104.21 g0.80 g3.71 g	78.93 g0.00 g3.64 g	87.45 g0.65 g2.37 g
		1	1,(3)	1,(3),(7)	1,9,10,(3)	1,3



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00151) Tejfehérjementes 7-10 1x	Köményleves 7-10 TFM [1], Hortobágyi tészta 7-10 TFM[1], Alma	Lebbencsleves 7-10 TFM [1,(3)], Sertéspörkölt 7-10 TFM, Tökfőzelék 7-10 TFM [1], Narancs	Sütőtök krémleves 7-10 TFM [1], Zsemlekokca[1, (3,7)], Sült csirkecomb TFM 7-10, Párolt rizs TFM 7-10, Párolt b.répa,kuk. 7-10 TFM	Zöldségleves 7-10 TFM [1,9,(3)], Hentes tokány TFM 7-10[1,9,10], Főtt burgonya 7-10 TFM, Mandarin	Babgulyás 7-10 TFM, Sajtos pogácsa 7-10 TFM [1,3], Körte
		Energia: 741.62 Kcal / 3,099.97 KJ	Energia: 743.33 Kcal / 3,107.12 KJ	Energia: 642.12 Kcal / 2,684.06 KJ	Energia: 617.38 Kcal / 2,580.65 KJ	Energia: 629.43 Kcal / 2,631.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.94 g32.38 g11.80 g	28.76 g37.59 g8.29 g	20.55 g10.05 g6.68 g	26.57 g17.86 g4.26 g	30.78 g28.96 g11.67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		84.82 g0.00 g2.77 g	69.94 g0.42 g4.05 g	104.29 g0.81 g5.10 g	84.93 g0.01 g4.60 g	87.11 g0.64 g2.27 g
		1	1,(3)	1,(3),(7)	1,9,10,(3)	1,3
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Köményleves 11-14 LM [1], Hortobágyi tészta 11-14 LM[1], Alma	Lebbencsleves 11-14 LM [1,(3)], Sertéspörkölt 11-14 LM, Tökfőzelék 11-14 LM[1], Pék kifli[1], Narancs	Sütőtök krémleves 11-14 LM[1], Zsemlekokca[1, (3,7)], Sült csirkecomb 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L	Zöldségleves 11-14 LM [1,9,(3)], Hentes tokány 11-14 LM[1,10], Főtt burgonya 11-14 LM, Mandarin	Babgulyás 11-14 LM, Sajtos pogácsa 11-14 LM [1,3], Körte
		Energia: 801.91 Kcal / 3,351.98 KJ	Energia: 957.96 Kcal / 4,004.27 KJ	Energia: 745.84 Kcal / 3,117.61 KJ	Energia: 635.56 Kcal / 2,656.64 KJ	Energia: 723.88 Kcal / 3,025.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.68 g35.56 g11.70 g	38.85 g37.90 g9.76 g	23.54 g10.42 g7.66 g	29.07 g18.60 g4.56 g	39.35 g35.38 g13.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		87.91 g0.00 g3.10 g	112.44 g2.26 g5.57 g	121.66 g1.00 g4.56 g	85.46 g0.01 g4.21 g	94.52 g0.00 g2.53 g
		1	1,(3)	1,(3),(7)	1,9,10,(3)	1,3
Uzsonna	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Padlizsánkrém 7-10 TFM, SZM[3,10,(1,7)], Rozskenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Gyümölcsszelet, vitamaxima(5,8), Gyümölcspüré	Vegán sajt, Violife(1), Pék kifli[1], Körte	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Banán	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Alma
		Energia: 278.99 Kcal / 1,166.18 KJ	Energia: 193.88 Kcal / 810.42 KJ	Energia: 311.54 Kcal / 1,302.24 KJ	Energia: 276.67 Kcal / 1,156.48 KJ	Energia: 171.40 Kcal / 716.45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.24 g6.34 g0.79 g	1.65 g7.40 g0.63 g	6.56 g7.63 g6.21 g	2.09 g0.15 g0.00 g	0.74 g0.60 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.99 g11.65 g0.83 g	27.62 g13.65 g0.02 g	53.28 g2.24 g1.72 g	64.30 g0.00 g0.09 g	38.50 g0.00 g0.03 g
		1,3,10,(6),(7)	(5),(8)	1		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 11-14, Padlizsánkrém 11-14 LM, Rozskenyér[1,(6)], Zöldpaprika			Gyümölcsszelet, vitamaxima(5,8), Gyümölcspüre			Vegán sajt, Violife(1), Pék kifli[1], Körte			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Tallér, natúr (Cornito), Banán			Szója puding, Alpro[6], Alma		
		Energia: 283.27 Kcal / 1,184.07 KJ			Energia: 193.88 Kcal / 810.42 KJ			Energia: 311.54 Kcal / 1,302.24 KJ			Energia: 360.47 Kcal / 1,506.76 KJ			Energia: 146.18 Kcal / 611.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.18 g	6.35 g	1.59 g	1.65 g	7.40 g	0.63 g	6.56 g	7.63 g	6.21 g	4.12 g	5.13 g	1.91 g	4.08 g	2.22 g	0.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.08 g	12.65 g	0.90 g	27.62 g	13.65 g	0.02 g	53.28 g	2.24 g	1.72 g	72.13 g	0.20 g	0.56 g	26.64 g	0.53 g	1.25 g
1,(6)			(5),(8)			1						6				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

