

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi (allergénm)(10), Liga margarin tejmentes, Rozskenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg	Gyümölcstea 7-10, Kenőmájas (allergénm), Pék kifli[1], Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Csirkemell sonka (allergénm), Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér[1], Uborka(kígyó)	Rizsital, kókuszital, Vegán sajt, Violife(1), Liga margarin tejmentes, Pék kifli[1]	Rizsital, kókuszital, Méz, Liga margarin tejmentes, Zsemle[1]
		Energia: 293.82 Kcal / 1,228.17 KJ	Energia: 351.49 Kcal / 1,469.23 KJ	Energia: 327.69 Kcal / 1,369.74 KJ	Energia: 390.16 Kcal / 1,630.87 KJ	Energia: 317.86 Kcal / 1,328.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.87 g9.78 g2.81 g	13.04 g11.66 g5.24 g	14.05 g8.17 g2.27 g	6.97 g13.75 g6.96 g	5.48 g9.26 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.63 g11.27 g1.17 g	48.14 g11.23 g2.14 g	48.86 g8.99 g2.21 g	58.48 g10.23 g1.69 g	52.42 g16.09 g0.89 g
		1,(6),(10)	1	1	1	1
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 11-14, Párizsi (allergénm)(10), Liga margarin tejmentes, Rozskenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg	Gyümölcstea 11-14, Kenőmájas (allergénm), Pék kifli[1], Zöldpaprika	Csipketea 11-14, Csirkemell sonka (allergénm), Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér[1], Uborka(kígyó)	Rizsital, kókuszital, Vegán sajt, Violife(1), Liga margarin tejmentes, Pék kifli[1]	Rizsital, kókuszital, Méz, Liga margarin tejmentes, Zsemle[1]
		Energia: 344.38 Kcal / 1,439.51 KJ	Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 KJ	Energia: 332.01 Kcal / 1,387.80 KJ	Energia: 417.68 Kcal / 1,745.90 KJ	Energia: 317.86 Kcal / 1,328.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.60 g14.37 g4.17 g	14.63 g14.43 g6.50 g	14.05 g8.17 g2.27 g	6.98 g16.30 g8.35 g	5.48 g9.26 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.13 g12.27 g1.40 g	49.20 g12.23 g2.42 g	49.92 g9.99 g2.21 g	59.50 g10.23 g1.82 g	52.42 g16.09 g0.89 g
		1,(6),(10)	1	1	1	1
Ebéd	(00007) Tejfehérje-, szójamentes 11-14 1x	Húsgombóclevés 11-14 TFM, SZM[1,3], Rizsfelfűjt 11-14 TFM, SZM[1,3], Sárgabaracklekvár(12), Alma	Daragaluska leves 11-14 TFM, S[1,3,9], Lecsós csirke 11-14 TFM, SZM, Tarhonya köret 11- TFM, SZM[1], Körte	Sült krinolin 11-14 TFM, SZM(1,6,7,10), Lencsefőzelék 11-14 TFM, SZM[1,10,(12)], Zsemle[1], Narancs	Karalábélevés 11-14 TFM,SZM[1,(3)], Rántott hal 11-14 TFM, SZM [1,3,4], Tört burgonya 11- 14, Mandarin	Zöldborsólevés 11-14 TFM, SZM[1,9,(3)], Bolognai spagetti 11- TFM, SZM[1], Körte
		Energia: 809.35 Kcal / 3,383.08 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 786.63 Kcal / 3,288.11 KJ	Energia: 833.66 Kcal / 3,484.70 KJ	Energia: 842.30 Kcal / 3,520.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		23.52 g25.71 g8.60 g	38.52 g20.13 g2.65 g	37.49 g30.79 g9.63 g	33.98 g32.98 g4.63 g	31.43 g33.45 g12.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		128.64 g48.06 g2.94 g	94.57 g0.00 g5.07 g	88.38 g2.00 g4.33 g	96.66 g0.00 g7.02 g	102.12 g0.00 g3.39 g
		1,3,(12)	1,3,9	1,10,(6),(7),(12)	1,3,4	1,9,(3)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Lisztérzékeny 11-14 1x	Húsgombóclevés 11-14 LÉ[3,11,(6)], Rizsfelfújt 11-14 LÉ[3,7], Sárgabaracklekvár(12), Alma	Daragaluska leves 11-14 LÉ[3,9], Lecsós csirke 11-14 LÉ, Párolt rizs 11-14 LÉ, Körte	Sült krinolin 11-14 LÉ (1,6,7,10), Lencsefőzelék 11-14 LÉ[7,10,(12)], Gluténmentes kenyér[11,(6)], Narancs	Karalábélevés 11-14 LÉ, Rántott hal 11-14 LÉ [3,4,7], Tört burgonya 11-14, Mandarin	Zöldborsólevés LÉ 11-14 [9], Bolognai spagetti 11-14 LÉ[1,7], Körte
		Energia: 842.82 Kcal / 3,522.99 KJ	Energia: 720.98 Kcal / 3,013.70 KJ	Energia: 796.07 Kcal / 3,327.57 KJ	Energia: 775.63 Kcal / 3,242.13 KJ	Energia: 849.00 Kcal / 3,548.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv30.03 g26.86 g9.14 g	FehérjeZsírT.Zsírsv37.52 g20.53 g2.76 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.69 g34.69 g9.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.73 g23.49 g3.59 g	FehérjeZsírT.Zsírsv38.36 g33.32 g12.05 g
		SzénhidrátCukorSó118.45 g39.29 g3.26 g	SzénhidrátCukorSó95.48 g0.01 g3.63 g	SzénhidrátCukorSó83.11 g4.10 g4.11 g	SzénhidrátCukorSó102.42 g0.83 g6.53 g	SzénhidrátCukorSó97.50 g0.40 g3.69 g
		3,7,11,(6),(12)	3,9	7,10,11,(1),(6),(12)	3,4,7	1,7,9
	(00013) Lisztérzékeny +laktózm. 11-14 1x	Húsgombóclevés 11-14 LÉ, LM[1,3,11,(6)], Rizsfelfújt 11-14 LÉ+LM [3], Sárgabaracklekvár (12), Alma	Daragaluska leves 11-14 LÉ+LM[3,9], Lecsós csirke 11-14 LÉ+LM, Párolt rizs 11-14 LÉ+LM, Körte	Sült krinolin 11-14 LÉ +LM(1,6,7,10), Lencsefőzelék 11-14 LÉ +LM[10,(12)], Gluténmentes kenyér[11,(6)], Narancs	Karalábélevés 11-14 LÉ +LM, Rántott hal 11-14 LÉ +LM[3,4], Tört burgonya 11-14, Mandarin	Zöldborsólevés LÉ+LM 11-14[9], Bolognai spagetti 11-14 LÉ+LM, Körte
		Energia: 844.50 Kcal / 3,530.01 KJ	Energia: 717.47 Kcal / 2,999.02 KJ	Energia: 819.45 Kcal / 3,425.30 KJ	Energia: 773.67 Kcal / 3,233.94 KJ	Energia: 837.40 Kcal / 3,500.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv30.28 g27.16 g9.55 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.21 g20.22 g2.63 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.82 g37.27 g10.78 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.71 g23.49 g3.63 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.33 g33.95 g11.55 g
		SzénhidrátCukorSó117.33 g39.29 g3.22 g	SzénhidrátCukorSó96.55 g0.00 g3.91 g	SzénhidrátCukorSó82.99 g4.10 g4.13 g	SzénhidrátCukorSó101.92 g0.83 g6.53 g	SzénhidrátCukorSó100.69 g4.40 g3.67 g
		1,3,11,(6),(12)	3,9	10,11,(1),(6),(7),(12)	3,4	9
	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Húsgombóclevés 7-10 TFM, SZM[1,3], Rizsfelfújt 7-10 TFM, SZM[1,3], Sárgabaracklekvár(12), Alma	Daragaluska leves 7-10 TFM,SZM[1,3,9], Lecsós csirke 7-10 TFM, SZM, Tarhonya köret 7-10 TFM,SZM[1], Körte	Sült krinolin 7-10 TFM, SZM(1,6,7,10), Lencsefőzelék 7-10 TFM, SZM[1,10,(12)], Zsemle [1], Narancs	Karalábélevés 7-10 TFM,SZM[1,(3)], Rántott hal 7-10 TFM, SZM[1,3,4], Tört burgonya 7-10, Mandarin	Zöldborsólevés 7-10 TFM, SZM[1,9,(3)], Bolognai spagetti 7-10 TFM, SZ[1], Körte
		Energia: 672.24 Kcal / 2,809.96 KJ	Energia: 598.36 Kcal / 2,501.14 KJ	Energia: 724.04 Kcal / 3,026.49 KJ	Energia: 747.73 Kcal / 3,125.51 KJ	Energia: 723.31 Kcal / 3,023.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv18.53 g20.48 g6.83 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.45 g18.33 g2.42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.57 g28.65 g8.94 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.81 g30.03 g4.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.23 g28.21 g10.02 g
		SzénhidrátCukorSó111.36 g41.67 g2.37 g	SzénhidrátCukorSó73.97 g0.00 g4.26 g	SzénhidrátCukorSó81.54 g1.00 g3.96 g	SzénhidrátCukorSó88.39 g0.00 g6.64 g	SzénhidrátCukorSó88.71 g0.00 g2.78 g
		1,3,(12)	1,3,9	1,10,(6),(7),(12)	1,3,4	1,9,(3)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00151) Tejfehérjementes 7-10 1x	Húsgombóclevés 7-10 TFM[1,3], Rizsfelfújt 7-10 TFM [1,3], Sárgabaracklekvár(12), Alma	Daragaluska leves 7-10 TFM[1,3,9], Lecsós csirke 7-10 TFM, Tarhonya köret TFM 7-10[1], Körte	Sült krinolin 7-10 TFM, SZM(1,6,7,10), Lencsefőzelék 7-10 TFM [1,10,(12)], Zsemle[1], Narancs	Karalábélevés 7-10 TFM [1,(3)], Rántott hal 7-10 TFM[1,3,4], Tört burgonya 7-10, Mandarin	Zöldborsólevés TFM 7-10 [1,9], Bolognai spagetti 7-10 TFM[1], Körte
		Energia: 705.91 Kcal / 2,950.70 KJ	Energia: 323.29 Kcal / 1,351.35 KJ	Energia: 727.42 Kcal / 3,040.62 KJ	Energia: 733.11 Kcal / 3,064.40 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,765.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.51 g19.79 g5.60 g	23.31 g10.66 g1.36 g	33.69 g28.78 g8.94 g	27.67 g29.08 g3.99 g	26.44 g23.49 g5.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		111.35 g41.67 g2.43 g	32.88 g0.01 g2.84 g	81.98 g1.00 g3.99 g	87.08 g0.00 g6.58 g	84.99 g0.35 g2.59 g
		1,3,(12)	1,3,9	1,10,(6),(7),(12)	1,3,4	1,9
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Húsgombóclevés 11-14 LM[1,3], Rizsfelfújt 11-14 LM[1,3], Sárgabaracklekvár(12), Alma	Daragaluska leves 11-14 LM[1,3,9], Lecsós csirke 11-14 LM, Tarhonya köret 11-14 LM[1], Körte	Sült krinolin 11-14 LM (1,6,7,10), Lencsefőzelék 11-14 LM[1,10,(12)], Zsemle[1], Narancs	Karalábélevés 11-14 LM [1,(3)], Rántott hal (kész) 11-14 LM[4], Tört burgonya 11-14, Mandarin	Zöldborsólevés 11-14 LM [1,9,(3)], Bolognai spagetti 11-14 LM[1], Körte
		Energia: 800.74 Kcal / 3,347.09 KJ	Energia: 719.17 Kcal / 3,006.13 KJ	Energia: 798.61 Kcal / 3,338.19 KJ	Energia: 689.10 Kcal / 2,880.44 KJ	Energia: 849.98 Kcal / 3,552.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.29 g26.97 g10.63 g	38.55 g20.15 g2.66 g	37.49 g32.12 g9.92 g	26.94 g25.13 g3.46 g	38.50 g33.72 g11.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		116.93 g38.87 g3.20 g	94.77 g0.01 g5.07 g	88.36 g2.00 g4.32 g	84.65 g0.00 g5.72 g	96.81 g0.01 g3.33 g
		1,3,(12)	1,3,9	1,10,(6),(7),(12)	1,4,(3)	1,9,(3)
Uzsonna	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, (Barbara,Gullon)	Liga margarin tejmentes, Zsemle[1]	Rizsital, kókuszital, Pék kifli[1]	Vegán szendvicsskrém, Zsemle[1], Jégcsapretek kg	Gyümölcsszelet, vitamaxima(5,8), Mandarin
		Energia: 157.32 Kcal / 657.60 KJ	Energia: 200.14 Kcal / 836.59 KJ	Energia: 265.31 Kcal / 1,109.00 KJ	Energia: 202.00 Kcal / 844.36 KJ	Energia: 177.86 Kcal / 743.45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.14 g0.00 g0.00 g	4.72 g7.35 g2.03 g	6.92 g2.37 g0.41 g	5.35 g6.20 g5.35 g	1.68 g7.24 g0.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.00 g0.00 g0.01 g	28.54 g0.00 g0.89 g	53.40 g10.23 g1.04 g	30.88 g0.16 g1.01 g	23.94 g13.65 g0.01 g
		1	1	1	(5),(8)	
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keksz, (Barbara,Gullon)	Szója joghurt, Alpro[6], Zsemle[1]	Rizsital, kókuszital, Pék kifli[1]	Vegán szendvicsskrém, Zsemle[1], Jégcsapretek kg	Gyümölcsszelet, vitamaxima(5,8), Mandarin
		Energia: 157.32 Kcal / 657.60 KJ	Energia: 251.05 Kcal / 1,049.39 KJ	Energia: 265.31 Kcal / 1,109.00 KJ	Energia: 202.00 Kcal / 844.36 KJ	Energia: 177.86 Kcal / 743.45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.14 g0.00 g0.00 g	8.88 g2.30 g0.38 g	6.92 g2.37 g0.41 g	5.35 g6.20 g5.35 g	1.68 g7.24 g0.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



	28.00 g	0.00 g	0.01 g	47.87 g	0.64 g	0.79 g	53.40 g	10.23 g	1.04 g	30.88 g	0.16 g	1.01 g	23.94 g	13.65 g	0.01 g
	1,6			1			1			(5),(8)					

.....

.....

Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

