

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Csipketea 7-10, Olasz felvágott(1,6,7), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Jégcsapretek kg			Rizsital, kókuszital, Gabonagolyó gluténmentes			Zöldtea 7-10, Vegán sajt, Violife(1), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 7-10, Főtt tojás TFM 7-10[3], Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Rizsital, kókuszital, Liga margarin tejmentes, Pék kifli[1]		
		Energia: 313.47 Kcal / 1,310.30 KJ			Energia: 292.06 Kcal / 1,220.81 KJ			Energia: 331.77 Kcal / 1,386.80 KJ			Energia: 296.70 Kcal / 1,240.21 KJ			Energia: 360.62 Kcal / 1,507.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.38 g	13.14 g	4.54 g	3.02 g	6.81 g	2.44 g	5.26 g	14.33 g	8.07 g	9.08 g	10.12 g	2.70 g	6.95 g	12.87 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.19 g	8.99 g	2.12 g	53.73 g	7.99 g	0.88 g	44.62 g	8.99 g	1.59 g	41.94 g	8.99 g	1.37 g	53.46 g	10.23 g	1.19 g	
	1,(6),(7)						1			1,3			1			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Csipketea 11-14, Olasz felvágott(1,6,7), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Jégcsapretek kg			Rizsital, kókuszital, Gabonagolyó gluténmentes			Zöldtea 11-14, Vegán sajt, Violife(1), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 11-14, Főtt tojás 11-14[3], Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Rizsital, kókuszital, Liga margarin tejmentes, Pék kifli[1]		
		Energia: 336.85 Kcal / 1,408.03 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 367.68 Kcal / 1,536.90 KJ			Energia: 423.28 Kcal / 1,769.31 KJ			Energia: 328.85 Kcal / 1,374.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.39 g		15.24 g	5.11 g	3.48 g	7.79 g	2.88 g	5.27 g	17.83 g	9.02 g	12.78 g	19.62 g	5.25 g	6.94 g	9.37 g	2.31 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.26 g	9.99 g	2.15 g	61.32 g	7.99 g	1.05 g	45.67 g	9.99 g	1.64 g	48.36 g	9.99 g	1.74 g	53.44 g	10.23 g	1.14 g		
1,(6),(7)						1			1,3			1				
Ebéd	(00007) Tejfehérje-, szójamentes 11-14 1x	Csirkepörkölt mellből 11-TFM, , Tököfzelék 11-14 TFM, SZM[1], Korpás kenyér[1,(6)], Almás pite 11-14 TFM, SZM[1,3]			Zellerleves 11-14[1,9,(3)], Rántott hal 11-14 TFM, SZM[1,3,4], Kukoricás rizs 11-14 TFM, SZM, Vegyes vágott savanyúság (cuko (12)			Vajgaluska leves 11-14 TFM,SZM[1,3], Gombás tokány 11-14 TFM, SZM [1], Párolt kuszkus 11-14 TFM, SZM[1], Körte			Paprikás burgonya 11-14 TFM,SZ, Félbarna kenyér [1], Csemege uborka[10]			BrokkolikréMLEVES 11-14 TFM, S[1], Zsemlekočka [1,(3,7)], Tarhonyáshús 11-14 TFM, SZM[1], Alma		
		Energia: 726.00 Kcal / 3,034.68 KJ			Energia: 829.41 Kcal / 3,466.93 KJ			Energia: 785.27 Kcal / 3,282.43 KJ			Energia: 712.69 Kcal / 2,979.04 KJ			Energia: 816.61 Kcal / 3,413.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.02 g	30.91 g	10.18 g	35.85 g	28.97 g	4.19 g	38.51 g	26.62 g	7.11 g	24.88 g	23.94 g	7.16 g	38.74 g	20.08 g	9.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.56 g	6.99 g	3.60 g	103.61 g	0.01 g	5.17 g	100.02 g	0.28 g	4.55 g	97.50 g	0.00 g	7.31 g	100.18 g	0.80 g	5.02 g		
1,3,(6)			1,3,4,9,(12)			1,3			1,10			1,(3),(7)				
(00011) Lisztérzékeny 11-14 1x																



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Lisztérzékeny 11-14 1x	Csirkepörkölt mellből 11-14 LÉ, Tökfőzelék 11-14 LÉ[7], Gluténmentes kenyér[11,(6)], Almás pite (friss) 11-14 LÉ[3,7]	Zellerleves 11-14 LÉ+LM [9], Rántott hal 11-14 LÉ [3,4,7], Kukoricás rizs 11-14 LÉ, Vegyes vágott savanyúság (cuko(12)	Vajgaluska leves 11-14 LÉ[3,(7)], Gombás tokány 11-14 LÉ[7], Párolt rizs 11-14 LÉ, Körte	Paprikás burgonya 11-14 LÉ, Gluténmentes kenyér [11,(6)], Csemege uborka [10]	Brokkolikrémleves LÉ 11-14[7], Gluténmentes kenyér[11,(6)], Tarhonyáshús 11-14 LÉ, Alma
		Energia: 782.23 Kcal / 3,269.72 KJ	Energia: 739.29 Kcal / 3,090.23 KJ	Energia: 742.85 Kcal / 3,105.11 KJ	Energia: 714.28 Kcal / 2,985.69 KJ	Energia: 721.38 Kcal / 3,015.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.73 g 32.04 g 7.29 g	37.11 g 17.54 g 2.94 g	32.72 g 25.17 g 6.41 g	22.71 g 29.72 g 8.08 g	28.00 g 21.97 g 5.43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	88.51 g 8.65 g 3.56 g	106.29 g 0.78 g 4.16 g	100.14 g 0.00 g 4.52 g	86.30 g 2.45 g 6.60 g	100.71 g 5.80 g 4.00 g	
	3,7,11,(6)	3,4,7,9,(12)	3,7	10,11,(6)	7,11,(6)	
	(00013) Lisztérzékeny +laktózm. 11-14 1x	Csirkepörkölt 11-14 LÉ +LM, Tökfőzelék 11-14 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér[11,(6)], Almás pite (friss) 11-14 LÉ+LM[3]	Zellerleves 11-14 LÉ+LM [9], Rántott hal 11-14 LÉ +LM[3,4], Kukoricás rizs 11-14 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság (cuko (12)	Vajgaluska leves 11-14 LÉ+LM[3], Gombás tokány 11-14 LÉ+LM, Párolt rizs 11-14 LÉ+LM, Körte	Paprikás burgonya 11-14 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér[11,(6)], Csemege uborka[10]	Brokkolikrémleves LÉ +LM 11-14(7), Gluténmentes kenyér[11,(6)], Tarhonyáshús 11-14 LÉ+LÉ, Alma
		Energia: 742.96 Kcal / 3,105.57 KJ	Energia: 737.33 Kcal / 3,082.04 KJ	Energia: 755.71 Kcal / 3,158.87 KJ	Energia: 714.28 Kcal / 2,985.69 KJ	Energia: 735.52 Kcal / 3,074.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
32.67 g 36.25 g 10.81 g		37.09 g 17.54 g 2.98 g	32.77 g 26.64 g 7.04 g	22.71 g 29.72 g 8.08 g	28.07 g 23.54 g 6.12 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85.85 g 8.64 g 4.08 g	105.79 g 0.78 g 4.16 g	100.00 g 0.00 g 5.02 g	86.30 g 2.45 g 6.60 g	100.62 g 5.80 g 4.01 g		
3,11,(6)	3,4,9,(12)	3	10,11,(6)	11,(6),(7)		
(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Csirkepörkölt mellből 7-TFM, S, Tökfőzelék 7-10 TFM, SZM[1], Korpás kenyér[1,(6)], Almás pite 7-10 TFM,SZM[1,3]	Zellerleves 7-10[1,9,(3)], Rántott hal 7-10 TFM, SZM[1,3,4], Kukoricás rizs 7-10 TFM, SZM, Vegyes vágott savanyúság (cuko (12)	Vajgaluska leves 7-10 TFM, SZM[1,3], Gombás tokány 7-10 TFM, SZM[1], Párolt kuskusz 7-10 TFM, SZM[1], Körte	Paprikás burgonya 7-10 TFM, Zsemle[1], Csemege uborka[10]	Brokkolikrémleves 7-10 TFM, SZ[1], Tarhonyáshús 7-10 TFM, SZM[1], Alma	
	Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ	Energia: 683.31 Kcal / 2,856.24 KJ	Energia: 715.12 Kcal / 2,989.20 KJ	Energia: 607.61 Kcal / 2,539.81 KJ	Energia: 562.93 Kcal / 2,353.05 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	32.53 g 28.89 g 9.32 g	28.21 g 24.89 g 3.53 g	34.34 g 25.19 g 6.52 g	20.69 g 20.60 g 6.20 g	30.66 g 18.21 g 5.08 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87.68 g 5.89 g 3.18 g	84.43 g 0.01 g 4.48 g	89.23 g 0.25 g 3.92 g	83.18 g 0.00 g 5.96 g	68.13 g 0.00 g 2.65 g		
1,3,(6)	1,3,4,9,(12)	1,3	1,10	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00151) Tejfehérjementes 7-10 1x	Csirkepörkölt mellből 7-10 TFM, Tökfőzelék 7-10 TFM [1], Korpás kenyér[1, (6)], Almás pite (friss) 7-10 TFM[1,3]	Zellerleves 7-10[1,9,(3)], Rántott hal 7-10 TFM [1,3,4], Kukoricás rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság (cuko)(12)	Vajgaluska leves 7-10 TFM[1,3], Gombás tokány 7-10 TFM[1], Párolt kuszkus 7-10 TFM[1], Körte	Paprikás burgonya 7-10 TFM, Zsemle[1], Csemege uborka[10]	Brokkolikrémleves TFM 7-10[1,3,6,(7,12)], Zsemlekocka[1,(3,7)], Tarhonyáshús 7-10 TFM [1], Alma
		Energia: 651.56 Kcal / 2,723.52 KJ	Energia: 700.56 Kcal / 2,928.34 KJ	Energia: 715.12 Kcal / 2,989.20 KJ	Energia: 607.61 Kcal / 2,539.81 KJ	Energia: 747.07 Kcal / 3,122.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.97 g 26.00 g 7.60 g	29.15 g 24.29 g 3.48 g	34.34 g 25.19 g 6.52 g	20.69 g 20.60 g 6.20 g	34.39 g 21.00 g 8.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	86.93 g 5.70 g 3.65 g	89.15 g 0.01 g 4.48 g	89.23 g 0.25 g 4.42 g	83.18 g 0.00 g 5.96 g	89.93 g 0.66 g 3.92 g	
	1,3,(6)	1,3,4,9,(12)	1,3	1,10	1,3,6,(7),(12)	
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Csirkepörkölt mellből 11-14 LM, Tökfőzelék 11-14 LM[1], Korpás kenyér[1, (6)], Almás pite (friss) 11-14 LM[1,3]	Zellerleves 11-14[1,9,(3)], Rántott hal (kész) 11-14 LM[4], Kukoricás rizs 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság (cuko)(12)	Vajgaluska leves 11-14 LM[1,3], Gombás tokány 11-14 LM[1], Párolt kuszkus 11-14 LM[1], Körte	Paprikás burgonya 11-14 LM, Zsemle[1], Csemege uborka[10]	Brokkolikrémleves LM 11-14[1,3,6,(7)], Zsemlekocka[1,(3,7)], Tarhonyáshús 11-14 LM [1], Alma
		Energia: 734.33 Kcal / 3,069.50 KJ	Energia: 650.21 Kcal / 2,717.88 KJ	Energia: 778.04 Kcal / 3,252.21 KJ	Energia: 640.12 Kcal / 2,675.70 KJ	Energia: 801.97 Kcal / 3,352.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
36.43 g 30.58 g 9.60 g		28.18 g 20.90 g 3.02 g	38.36 g 27.02 g 7.06 g	21.97 g 23.53 g 7.07 g	38.66 g 21.12 g 8.29 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92.69 g 6.20 g 3.62 g	84.45 g 0.01 g 3.87 g	97.51 g 0.28 g 4.53 g	83.39 g 0.00 g 6.70 g	98.96 g 0.60 g 4.81 g		
1,3,(6)	1,4,9,(3),(12)	1,3	1,10	1,3,6,(7)		
Uzsonna	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Gyümölcsle 100% 0,2l-es	Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Liga margarin tejmentes, Rozskenyér[1,(6)], Paradicsom kg	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Keks, (Barbara,Gullon)	Minidzsem 25g-os, különféle(12), Liga margarin tejmentes, Pék kifli[1]	Csicseriborsó krém 7-10 TFM, S, Korpás kenyér[1, (6)], Jégcsapretek kg
		Energia: 119.22 Kcal / 498.34 KJ	Energia: 272.78 Kcal / 1,140.22 KJ	Energia: 195.42 Kcal / 816.86 KJ	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 259.66 Kcal / 1,085.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.14 g 0.00 g 0.00 g	9.51 g 9.99 g 3.23 g	0.14 g 0.00 g 0.00 g	6.32 g 7.46 g 2.07 g	8.93 g 6.68 g 1.68 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.00 g 0.00 g 0.01 g	35.13 g 2.28 g 1.42 g	28.00 g 0.00 g -0.01 g	53.79 g 18.37 g 1.15 g	39.89 g 0.00 g 1.16 g		
	1,(6),(7)		1,(12)	1,(6)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Szója puding, Alpro[6], Félbarna kenyér[1]			Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Liga margarin tejmentes, Rozskenyér[1,(6)], Paradicsom kg			Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Keksz, (Barbara,Gullon)			Szója joghurt, Alpro[6], Pék kifli[1]			Csicseriborsó krém 11-14 LM, Korpás kenyér[1,(6)], Jégcsapretek kg		
		Energia: 275.04 Kcal / 1,149.67 KJ			Energia: 349.01 Kcal / 1,458.86 KJ			Energia: 195.42 Kcal / 816.86 KJ			Energia: 294.76 Kcal / 1,232.10 KJ			Energia: 255.14 Kcal / 1,066.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.34 g	2.32 g	0.42 g	11.36 g	15.04 g	4.74 g	0.14 g	0.00 g	0.00 g	10.38 g	2.41 g	0.42 g	10.25 g	17.55 g	8.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.75 g	0.53 g	2.63 g	40.75 g	2.66 g	1.76 g	28.00 g	0.00 g	-0.01 g	56.99 g	2.88 g	1.04 g	46.04 g	0.00 g	1.29 g		
1,6			1,(6),(7)			1,6			1,(6)							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

