

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7-10 3x	Limonádé 7-10, Vegán sajt, Violife(1), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Zöldtea 7-10, Fokhagymás felvágott (1,6,7), Liga margarin tejmentes, Rozskenyér teljes kiőrlésű[1,(6)], Paradicsom kg	Citromos tea 7-10, Sonka szelet 7-10 TFM,SZM, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcstea 7-10, Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Liga margarin tejmentes, Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Rizsital, kókuszital, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)[3]
		Energia: 302.47 Kcal / 1,264.32 KJ	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ	Energia: 285.16 Kcal / 1,191.97 KJ	Energia: 329.93 Kcal / 1,379.11 KJ	Energia: 312.00 Kcal / 1,304.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.26 g 14.33 g 8.07 g	9.48 g 13.38 g 4.47 g	12.19 g 9.75 g 2.78 g	8.33 g 15.29 g 4.63 g	0.72 g 12.31 g 4.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.32 g 1.80 g 1.61 g	43.44 g 11.27 g 2.02 g	36.77 g 8.99 g 1.43 g	39.32 g 8.99 g 1.46 g	59.78 g 32.89 g 0.10 g
		1	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	3
	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Limonádé 7-10 Mogyi, Kocka sajt, natúr, Zsemle [1], Uborka(kígyó)	Zöldtea 7-10, Fokhagymás felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Paradicsom kg	Citromos tea 7-10, Sonkakrém házi 7-10 M (1,6,7), Félbarna kenyér [1], Zöldpaprika	Gyümölcstea 7-10, Tavaszi felvágott (allergénm)(6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Tej (friss)1,5%[7], Pék kifli[1]
		Energia: 141.80 Kcal / 592.72 KJ	Energia: 349.48 Kcal / 1,460.83 KJ	Energia: 269.49 Kcal / 1,126.47 KJ	Energia: 245.74 Kcal / 1,027.19 KJ	Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.19 g 5.23 g 3.04 g	9.48 g 14.78 g 4.85 g	9.93 g 9.04 g 2.54 g	8.30 g 6.02 g 2.11 g	13.00 g 3.46 g 1.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.37 g 1.80 g 0.74 g	43.45 g 11.27 g 2.24 g	36.73 g 8.99 g 1.32 g	39.27 g 8.99 g 1.38 g	48.22 g 2.24 g 1.31 g
		1	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00011) Lisztérzékeny 11-14 1x	Gulyásleves 11-14 LÉ, Dejós metélt 11-14 LÉ[1], Alma	Köményleves 11-14 LÉ, Csirkepörkölt mellből 11-14 LÉ, Zöldborsófőzelék 11-14 LÉ[7], Gluténmentes kenyér[11,(6)]	Székelykáposzta 11-14 LÉ[7,(12)], Gluténmentes kenyér[11,(6)], Pereg, gm,tfm,tm, Szilva	Karfiolleves 11-14 LÉ, Rántott hal 11-14 LÉ[3,4], Burgonya, petrezselymes 11-14, Csemege uborka [10]	Daragaluska leves 11-14 LÉ[3,9], Lecsós csirke 11-14 LÉ, Tarhonya köret LÉ 11-14, Őszibarack
		Energia: 890.37 Kcal / 3,721.75 KJ	Energia: 785.04 Kcal / 3,281.47 KJ	Energia: 830.62 Kcal / 3,471.99 KJ	Energia: 703.34 Kcal / 2,939.96 KJ	Energia: 778.74 Kcal / 3,255.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.72 g 25.06 g 3.39 g	42.76 g 27.67 g 3.79 g	29.56 g 28.23 g 8.10 g	32.03 g 23.46 g 3.60 g	35.04 g 26.06 g 3.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		133.78 g 20.48 g 2.56 g	89.18 g 8.09 g 5.36 g	87.29 g 1.75 g 3.74 g	87.99 g 0.34 g 5.89 g	98.88 g 4.01 g 4.70 g
		1	7,11,(6)	7,11,(6),(12)	3,4,10	3,9

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00013) Lisztérzékeny +laktózm. 11-14 1x	Gulyásleves 11-14 LÉ +LM, Dejós metélt 11-14 LÉ+LM[1], Alma	Köményleves 11-14 LÉ +LM, Csirkepörkölt 11-14 LÉ+LM, Zöldborsófőzelék 11-14 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér[11, (6)]	Székelykáposzta LÉ+LM 11-14(12), Gluténmentes kenyér[11,(6)], Perc, gm,tfm,tm, Szilva	Karfiolleves 11-14 LÉ +LM, Rántott hal 11-14 LÉ +LM[3,4], Burgonya, petrezselymes 11-14, Csemege uborka[10]	Daragaluska leves 11-14 LÉ+LM[3,9], Lecsós csirke 11-14 LÉ+LM, Tarhonya köret LÉ, LM 11 -14, Őszibarack										
		Energia: 890.37 Kcal / 3,721.75 KJ		Energia: 781.13 Kcal / 3,265.12 KJ		Energia: 835.85 Kcal / 3,493.85 KJ		Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ		Energia: 736.46 Kcal / 3,078.40 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.72 g	25.06 g	3.39 g	42.72 g	27.67 g	3.86 g	29.20 g	29.40 g	8.37 g	32.03 g	24.38 g	3.70 g	33.45 g	25.35 g	3.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		133.78 g	20.48 g	2.56 g	88.18 g	8.09 g	5.35 g	86.33 g	1.75 g	3.77 g	87.99 g	0.34 g	4.90 g	91.55 g	4.00 g	4.97 g
	1		11,(6)		11,(6),(12)		3,4,10		3,9							
	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7- 10 3x	Gulyásleves 7-10, Dejós metélt 7-10 TFM, SZM[1, (3)], Alma	Köményleves 7-10 TFM, SZM[1], Csirkepörkölt mellből 7-TFM, S, Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, SZM[1], Félbarna kenyér[1]	Székelykáposzta 7-10 TFM,SZM(12), Perc, gm,tfm,tm, Szilva	Karfiolleves 7-10 TFM, SZM[1], Rántott hal 7-10 TFM, SZM[1,3,4], Burgonya, petrezselymes 7-10, Csemege uborka [10]	Daragaluska leves 7-10 TFM,SZM[1,3,9], Lecsós csirke 7-10 TFM, SZM, Tarhonya köret 7-10 TFM,SZM[1], Őszibarack										
		Energia: 806.91 Kcal / 3,372.88 KJ		Energia: 726.29 Kcal / 3,035.89 KJ		Energia: 599.39 Kcal / 2,505.45 KJ		Energia: 596.84 Kcal / 2,494.79 KJ		Energia: 617.98 Kcal / 2,583.16 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.19 g	22.30 g	2.89 g	40.76 g	21.43 g	2.54 g	18.51 g	17.67 g	5.45 g	26.49 g	21.34 g	3.10 g	34.18 g	18.24 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		117.39 g	15.48 g	2.64 g	91.24 g	7.59 g	5.19 g	65.13 g	0.00 g	2.58 g	72.21 g	0.00 g	5.68 g	77.87 g	0.00 g	4.27 g
	1,(3)		1		(12)		1,3,4,10		1,3,9							
	(00100) Diab. 160g 7-10	Gulyásleves diab 160, Dejós metélt 4-6 DM[1,15, (3)], Alma	Köményleves diab 160 [1], Csirkepörkölt mellből 4-6 diab, Zöldborsófőzelék diab. 160[1,7,15], Rozskenyér teljes kiőrlésű[1,(6)]	Székelykáposzta diab 160[7,(12)], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Boci szelet 7- 10 diab[1,3,7], Alma	Karfiolleves diab 160[1], Halrudacska 4-6 DM[4], Burgonya, petre. diab 160, Tartármártás 4-6 diab[3,7,10,(1,12)]	Daragaluska leves diab 160[1,3,9,(6,7,12)], Lecsós csirke 4-6 DM, Tarhonya köret diab 160 [1], Őszibarack										
		Energia: 614.55 Kcal / 2,568.82 KJ		Energia: 622.25 Kcal / 2,601.01 KJ		Energia: 624.01 Kcal / 2,608.36 KJ		Energia: 723.95 Kcal / 3,026.11 KJ		Energia: 507.70 Kcal / 2,122.19 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.96 g	19.78 g	3.03 g	35.98 g	18.77 g	2.43 g	35.10 g	28.16 g	8.56 g	23.51 g	48.79 g	7.54 g	25.68 g	19.18 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.76 g	1.01 g	2.77 g	75.74 g	1.54 g	5.53 g	56.16 g	0.13 g	3.69 g	46.21 g	0.02 g	3.52 g	57.21 g	0.07 g	4.64 g
	1,15,(3)		1,7,15,(6)		1,3,7,(12)		1,3,4,7,10,(12)		1,3,9,(6),(7),(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00166) Mogyoróérzéken y 7-10 3x	Gulyásleves 7-10 M, Grízes tészta, ízzel 7-10 M[1,(3,12)], Alma			Köményleves 7-10 M[1], Csirkepörkölt mellből 7-10 M, Zöldborsófőzelék 7-10 M[1,7], Félbarna kenyér[1]			Székelykáposzta 7-10 Mogyi[7,(12)], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Perec, gm,tfm,tm, Szilva			Karfiolleves 7-10 M[1], Halrudacska 7-10 M[4], Burgonya, petrezselymes 7-10 M, Tartármártás 7-10 M[3,7,10,(1,12)]			Daragaluska leves 7-10 M[1,3,9], Lecsós csirke 7- 10 M, Tarhonya köret 7- 10 M[1], Őszibarack		
		Energia: 808.86 Kcal / 3,381.03 KJ			Energia: 728.70 Kcal / 3,045.97 KJ			Energia: 687.98 Kcal / 2,875.76 KJ			Energia: 689.56 Kcal / 2,882.36 KJ			Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.52 g	15.37 g	2.84 g	41.98 g	21.65 g	2.82 g	21.96 g	16.97 g	4.63 g	25.69 g	37.23 g	5.52 g	34.36 g	18.31 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		136.12 g	17.83 g	2.35 g	90.20 g	5.99 g	5.44 g	84.82 g	0.16 g	2.96 g	61.13 g	1.81 g	2.92 g	78.63 g	0.01 g	4.77 g
1,(3),(12)			1,7			1,7,(12)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00018) Tejfehérje, szójamentes 7- 10 3x	Vegán szendvicsskrém, Korpás kenyér[1,(6)]			Gyümölcsszelet, vitamaxima(5,8), Körte			Miniméz 20g-os, Pék kifli [1]			Pék kifli[1], Gyümölcslé 100% 0,2l-es			Olasz felvágott(1,6,7), Liga margarin tejmentes, Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Zöldpaprika		
		Energia: 182.94 Kcal / 764.69 KJ			Energia: 193.34 Kcal / 808.16 KJ			Energia: 245.74 Kcal / 1,027.19 KJ			Energia: 299.53 Kcal / 1,252.04 KJ			Energia: 296.72 Kcal / 1,240.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.20 g	5.25 g	1.52 g	7.30 g	0.63 g	6.28 g	0.46 g	0.17 g	6.34 g	0.46 g	0.17 g	9.46 g	13.40 g	4.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.35 g	0.16 g	0.78 g	28.10 g	13.65 g	0.02 g	53.82 g	18.44 g	1.04 g	65.62 g	2.24 g	1.05 g	33.47 g	2.28 g	2.01 g
	1,(6)			(5),(8)			1			1			1,(6),(7)			
	(00166) Mogyoróérzéken y 7-10 3x	Túrókrém, meggyes 7-10 Mogyi[7], Korpás kenyér [1,(6)]			Tallér, natúr (Cornito), Körte			Tej poharas 0,2l[7], Pék kifli[1]			Kifli korpás[1], Gyümölcslé 100% 0,2l-es			Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Rozskenyér teljes kiőrlésű [1,(6)], Zöldpaprika		
		Energia: 193.18 Kcal / 807.49 KJ			Energia: 136.79 Kcal / 571.78 KJ			Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ			Energia: 222.01 Kcal / 928.00 KJ			Energia: 335.56 Kcal / 1,402.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.21 g		2.75 g	1.31 g	2.43 g	5.28 g	1.91 g	13.00 g	3.46 g	1.80 g	4.41 g	0.62 g	0.06 g	10.27 g	14.89 g	4.84 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.03 g	5.00 g	0.59 g	19.83 g	0.20 g	0.48 g	48.22 g	2.24 g	1.31 g	47.42 g	0.26 g	0.45 g	38.84 g	2.66 g	2.35 g		
1,7,(6)						1,7			1			1,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezető

.....
AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

