

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka (kígyó)	Kakaó 7-10 LÉ, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Gluténmentes kenyér	Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Gluténmentes kenyér	Csipketea 7-10, Párizsi diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea 7-10, Kenőmájás diétás, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg
		Energia: 321,39 Kcal / 1 343,41 KJ	Energia: 364,06 Kcal / 1 521,77 KJ	Energia: 363,75 Kcal / 1 520,48 KJ	Energia: 233,58 Kcal / 976,36 KJ	Energia: 294,08 Kcal / 1 229,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,55 g 17,29 g 5,08 g	11,00 g 10,95 g 3,62 g	10,93 g 13,46 g 3,93 g	5,52 g 10,36 g 2,72 g	9,23 g 13,91 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	31,82 g 11,09 g 2,00 g	54,30 g 24,32 g 0,91 g	48,54 g 15,68 g 1,15 g	28,69 g 10,74 g 1,16 g	32,12 g 11,09 g 1,45 g	
	11,(1),(6),(7)	7,11,(6),(12)	7,11,(6),(12)	11,(6),(7),(10)	11,(6)	
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka (kígyó)	Kakaó 7-10 LÉ +LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Gluténmentes kenyér	Csipketea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea 4-6, Kenőmájás diétás, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg
		Energia: 362,68 Kcal / 1 516,00 KJ	Energia: 385,80 Kcal / 1 612,64 KJ	Energia: 321,95 Kcal / 1 345,75 KJ	Energia: 274,87 Kcal / 1 148,96 KJ	Energia: 285,93 Kcal / 1 195,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,56 g 21,84 g 6,31 g	10,81 g 15,50 g 5,22 g	10,73 g 11,01 g 3,64 g	5,53 g 14,91 g 3,95 g	9,23 g 13,91 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,85 g 11,09 g 1,97 g	49,33 g 24,32 g 0,84 g	43,52 g 15,68 g 0,97 g	28,72 g 10,74 g 1,13 g	30,09 g 9,09 g 1,45 g		
11,(1),(6),(7)	11,(6),(12)	11,(6),(7),(12)	11,(6),(10)	11,(6)		
(00165) Laktózmente s 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)	Kakaó 7-10 LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Csipketea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér	Gyümölcstea 7-10, Kenőmájás diétás, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	
	Energia: 342,74 Kcal / 1 432,65 KJ	Energia: 391,95 Kcal / 1 638,35 KJ	Energia: 343,30 Kcal / 1 434,99 KJ	Energia: 299,60 Kcal / 1 252,33 KJ	Energia: 294,21 Kcal / 1 229,80 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.															
	9,24 g	16,63 g	5,47 g	12,16 g	11,22 g	4,54 g	11,42 g	10,35 g	4,03 g	8,06 g	10,88 g	3,32 g	10,07 g	8,89 g	3,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38,57 g	8,99 g	2,16 g	59,68 g	22,57 g	1,13 g	50,27 g	13,58 g	1,13 g	41,95 g	8,99 g	1,83 g	42,50 g	8,99 g	1,55 g
	1,(6),(7)			1,(12)			1,(12)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)		
(00166) Mogyoróérzé keny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Zsemle			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Zsemle			Csipketea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Kenőmájás, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
	Energia: 323,04 Kcal / 1 350,31 KJ			Energia: 370,21 Kcal / 1 547,48 KJ			Energia: 321,56 Kcal / 1 344,12 KJ			Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ			Energia: 294,21 Kcal / 1 229,80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10,41 g	12,33 g	4,29 g	12,35 g	6,67 g	2,94 g	11,61 g	5,80 g	2,43 g	9,47 g	8,51 g	2,91 g	10,07 g	8,89 g	3,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,42 g	8,99 g	2,60 g	64,65 g	22,57 g	1,20 g	55,24 g	13,58 g	1,20 g	40,71 g	8,99 g	2,01 g	42,50 g	8,99 g	1,55 g	
1,(6),(7)			1,7,(12)			1,7,(12)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			
(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Köményleves LÉ 7 -10, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Alma, Müzliszelet gm			Húsgombóc 7-10 LÉ, Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsleves 7- 10 LÉ, Sertéssült 7 -10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7- 10			Lebbencsleves 7- 10 LÉ, Csirkepörkölt mellből 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Banán			Babgulyás 7-10 LÉ, Szezámós pogácsa 7-10 LÉ, Alma		
	Energia: 896,72 Kcal / 3 748,29 KJ			Energia: 686,50 Kcal / 2 869,57 KJ			Energia: 637,11 Kcal / 2 663,12 KJ			Energia: 686,42 Kcal / 2 869,24 KJ			Energia: 698,04 Kcal / 2 917,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23,80 g	38,03 g	10,66 g	20,96 g	26,75 g	6,92 g	29,61 g	17,32 g	5,41 g	27,47 g	24,95 g	5,38 g	27,42 g	28,05 g	7,11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112,77 g	12,00 g	2,78 g	88,68 g	19,73 g	1,81 g	89,36 g	24,98 g	2,77 g	86,01 g	0,75 g	5,17 g	82,66 g	0,06 g	2,92 g	
5,7,(1),(6),(8),(11)			3,9,11,(6)			7			7,(1)			3,7,11			
(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x															

Ebéd



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Köményleves 7-10 LÉ+LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ +LM, Alma, Müzliszelet gm			Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsleves 7-10 LÉ+LM, Sertéssült 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Párolt b.répa kukorica 7-10			Lebbencsleves LÉ +LM 7-10, Csirkepörkölt mellből 7-10 LÉ+, Tökfőzelék 7-10 LÉ +LM, Banán			Babgulyás 7-10 LÉ +LM, Szezámospogácsa 7-10 LÉ +LM, Alma		
		Energia: 907,71 Kcal / 3 794,23 KJ			Energia: 686,50 Kcal / 2 869,57 KJ			Energia: 678,46 Kcal / 2 835,96 KJ			Energia: 747,27 Kcal / 3 123,59 KJ			Energia: 601,53 Kcal / 2 514,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,21 g	39,61 g	11,21 g	20,96 g	26,75 g	6,92 g	30,23 g	19,27 g	6,20 g	28,39 g	30,95 g	8,43 g	27,28 g	32,42 g	12,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	112,55 g	12,00 g	3,04 g	88,68 g	19,73 g	1,81 g	94,64 g	24,98 g	2,87 g	86,71 g	0,75 g	5,19 g	82,16 g	0,06 g	2,72 g	
	5,(6),(8),(11)			3,9,11,(6)			(7)			7,(1)			3,7,11			
	(00148) Laktózmentes s 11-14 1x	Köményleves LM 11-14, Hortobágyi rakott tészta LM11 -, Alma, Gyümölcspüré			Zabpelyhes húsgombóc LM 11-14, Paradicsom mártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Rozskenyér			Gyümölcsleves LM 11-14, Sertéssült 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L			Lebbencsleves LM 11-14, Csirkepörkölt mellből 11-14 LM, Tökfőzelék LM 11-14, Banán			Babgulyás LM 11-14, Szezámospogácsa LM 11-14, Alma		
		Energia: 798,61 Kcal / 3 338,19 KJ			Energia: 769,10 Kcal / 3 214,84 KJ			Energia: 831,01 Kcal / 3 473,62 KJ			Energia: 768,11 Kcal / 3 210,70 KJ			Energia: 758,12 Kcal / 3 168,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
29,02 g		31,19 g	9,36 g	27,01 g	26,50 g	7,27 g	36,29 g	17,95 g	4,69 g	33,38 g	29,51 g	6,89 g	35,65 g	30,14 g	7,63 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97,36 g	0,01 g	2,79 g	103,62 g	19,98 g	2,13 g	129,32 g	24,98 g	3,73 g	90,22 g	0,02 g	5,90 g	84,72 g	0,03 g	4,03 g		
1			1,3,9,(6),(7)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3			1,3,11,(7)				



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Köményleves 7-10 LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LM, Müzliszelet gm, Alma			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 LM, Paradicsom mártás 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Rozskenyér			Gyümölcsleves 7-10 LM, Sertéssült 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Párolt b.répa kukorica 7-10			Lebbencsleves 7-10 LM, Csirkepörkölt mellből 7-10 LM, Tökfőzelék 7-10 LM, Banán			Babgulyás 7-10 LM, Szezámospogácsa 7-10 LM, Alma		
		Energia: 920,78 Kcal / 3 848,86 KJ			Energia: 735,35 Kcal / 3 073,76 KJ			Energia: 677,98 Kcal / 2 833,96 KJ			Energia: 717,00 Kcal / 2 997,06 KJ			Energia: 609,56 Kcal / 2 547,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,20 g	39,27 g	11,12 g	25,21 g	24,04 g	6,40 g	30,76 g	19,30 g	6,19 g	30,28 g	28,00 g	6,65 g	32,45 g	31,27 g	11,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,73 g	8,00 g	2,74 g	102,49 g	17,98 g	2,03 g	93,92 g	24,98 g	2,87 g	84,12 g	0,02 g	4,97 g	81,64 g	0,02 g	2,72 g		
			1,5,(6),(8),(11)			1,3,9,(6),(7)			1,(7)			1,3			1,3,7,11	
Ebéd	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Köményleves 7-10 Mogyi, Hortobágyi r.tészta 7-10 Mogyi, Alma, Gyümölcspüré			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogyi, Paradicsom mártás 7-10 Mogyi., Főtt burgonya 7-10 Mogyi, Rozskenyér			Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Sertéssült 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Párolt b.répa kukorica 7-10			Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Csirkepörkölt mellből 7-10 Mogyi, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Banán			Babgulyás 7-10 Mogyi, Szezámospogácsa 7-10 Mogyi, Alma		
		Energia: 809,79 Kcal / 3 384,92 KJ			Energia: 709,24 Kcal / 2 964,62 KJ			Energia: 662,04 Kcal / 2 767,33 KJ			Energia: 692,86 Kcal / 2 896,15 KJ			Energia: 724,25 Kcal / 3 027,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,92 g	32,49 g	10,58 g	24,40 g	23,95 g	6,39 g	30,69 g	17,50 g	5,41 g	30,15 g	25,26 g	5,44 g	32,53 g	27,98 g	7,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,27 g	0,00 g	2,78 g	97,13 g	17,98 g	1,91 g	94,06 g	24,98 g	2,85 g	84,38 g	0,01 g	4,95 g	84,21 g	0,02 g	2,92 g		
			1,7			1,3,9,(6),(7)			1,7			1,3,7			1,3,7,11	
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Medvesajt, natúr, Abonett gm			Keks, gm, Alma			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka (kígyó)			Diétás (rizs)puding, Banán		
		Energia: 111,25 Kcal / 465,03 KJ			Energia: 96,37 Kcal / 402,83 KJ			Energia: 186,63 Kcal / 780,11 KJ			Energia: 204,39 Kcal / 854,35 KJ			Energia: 219,96 Kcal / 919,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
9,70 g			0,00 g			0,68 g			14,26 g			1,77 g			0,06 g		
7			6,(7)			11,(6),(7)			11,(6),(7)			6					
(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x			Liga margarin tejmentes, Abonett gm			Keksz, gm, Alma			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka (kígyó)			Diétás (rizs)puding, Banán		
			Energia: 114,54 Kcal / 478,78 Kj			Energia: 96,37 Kcal / 402,83 Kj			Energia: 227,92 Kcal / 952,71 Kj			Energia: 245,68 Kcal / 1 026,94 Kj			Energia: 198,97 Kcal / 831,69 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			0,02 g	7,00 g	1,90 g	1,39 g	3,39 g	1,30 g	4,52 g	12,68 g	2,87 g	10,55 g	13,80 g	3,44 g	4,78 g	1,72 g	0,21 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
9,34 g			0,00 g			0,22 g			14,26 g			1,77 g			0,06 g		
23,02 g			2,10 g			0,70 g			18,99 g			1,75 g			0,94 g		
6,(7)			11,(6)			11,(6)			6								
(00165) Laktózmentes s 7-10 3X			Liga margarin tejmentes, Abonett, darab			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó mizo 0,2l, Banán		
			Energia: 106,62 Kcal / 445,67 Kj			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 Kj			Energia: 221,07 Kcal / 924,07 Kj			Energia: 271,90 Kcal / 1 136,54 Kj			Energia: 254,77 Kcal / 1 064,94 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			1,64 g	7,28 g	1,92 g	1,70 g	5,27 g	2,36 g	5,60 g	7,60 g	1,96 g	12,06 g	9,71 g	2,69 g	8,56 g	1,12 g	0,54 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
6,04 g			0,00 g			0,12 g			20,82 g			4,64 g			0,03 g		
31,59 g			0,00 g			0,80 g			33,00 g			0,00 g			1,14 g		
1			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6)			1,(6),(7)								
(00166) Mogyoróérzé keny 7-10 3x			Medvesajt, natúr, Kifli korpás			Joghurtos rizsszelet, Alma			Margarin Light, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Sonkacrém házi 7-10 Mogy., Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Puding (vaniliás, csokis) 0,15, Banán		
			Energia: 163,04 Kcal / 681,51 Kj			Energia: 184,75 Kcal / 772,26 Kj			Energia: 179,77 Kcal / 751,44 Kj			Energia: 256,24 Kcal / 1 071,08 Kj			Energia: 294,98 Kcal / 1 233,02 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			7,61 g	5,62 g	3,03 g	2,38 g	6,38 g	0,04 g	5,58 g	3,05 g	0,72 g	9,80 g	9,00 g	2,45 g	6,35 g	5,77 g	3,12 g





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,82 g	0,00 g	1,00 g	28,70 g	0,00 g	0,01 g	31,56 g	0,00 g	0,83 g	32,96 g	0,00 g	1,03 g	53,60 g	19,48 g	0,18 g
1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7					

.....
Élelmezésvezet

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

