

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Kakaó mizo 0,2l, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ, Teavaj, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Forró csoki 7-10, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 294,56 Kcal / 1 231,26 KJ			Energia: 351,00 Kcal / 1 467,18 KJ			Energia: 384,76 Kcal / 1 608,30 KJ			Energia: 427,57 Kcal / 1 787,24 KJ			Energia: 223,73 Kcal / 935,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,28 g	14,35 g	3,92 g	11,12 g	6,56 g	1,51 g	12,20 g	17,58 g	6,98 g	20,14 g	22,41 g	8,65 g	4,51 g	8,13 g	1,64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32,18 g 11,09 g 1,54 g			60,71 g 27,88 g 0,84 g			43,34 g 11,09 g 0,87 g			35,20 g 2,10 g 1,77 g			32,19 g 11,09 g 0,73 g			
	11,(6),(7)			11,(6),(12)			7,11,(6)			7,11,(6)			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Kakaó mizo 0,2l, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Forró csoki 7-10 LÉ+LM, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 335,85 Kcal / 1 403,85 KJ			Energia: 351,00 Kcal / 1 467,18 KJ			Energia: 356,04 Kcal / 1 488,25 KJ			Energia: 449,31 Kcal / 1 878,12 KJ			Energia: 265,02 Kcal / 1 107,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,29 g	18,90 g	5,15 g	11,12 g	6,56 g	1,51 g	11,98 g	16,58 g	5,38 g	19,95 g	26,96 g	10,25 g	4,52 g	12,68 g	2,87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32,21 g 11,09 g 1,51 g			60,71 g 27,88 g 0,84 g			38,33 g 11,09 g 0,93 g			30,23 g 2,10 g 1,70 g			32,22 g 11,09 g 0,70 g				
11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Tejeskávé 7-10 LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zöldpaprika			Forró csoki 7-10 LM, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér			Gyümölcstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zöldpaprika			
	Energia: 329,00 Kcal / 1 375,22 KJ			Energia: 328,83 Kcal / 1 374,51 KJ			Energia: 336,10 Kcal / 1 404,90 KJ			Energia: 450,95 Kcal / 1 884,97 KJ			Energia: 245,08 Kcal / 1 024,43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,37 g	13,82 g	4,24 g	11,42 g	3,35 g	2,13 g	12,66 g	11,37 g	4,54 g	22,42 g	22,42 g	9,40 g	5,20 g	7,47 g	2,03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40,78 g 8,99 g 1,61 g			62,42 g 25,57 g 1,03 g			45,05 g 8,99 g 1,12 g			38,24 g 0,00 g 2,29 g			38,94 g 8,99 g 0,89 g				
1,(6)			1,(12)			1			1,7			1				





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Tejeskávé 7-10 Mogyi, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Kakaó 7-10, Teavaj, Kifli, Zöldpaprika			Forró csoki 7-10 Mogyi, Zala felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Margarin Light, Kifli korpás, Zöldpaprika		
		Energia: 289,12 Kcal / 1 208,52 KJ			Energia: 348,38 Kcal / 1 456,23 KJ			Energia: 298,70 Kcal / 1 248,57 KJ			Energia: 429,21 Kcal / 1 794,10 KJ			Energia: 169,98 Kcal / 710,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,36 g	9,27 g	3,01 g	11,62 g	3,35 g	1,76 g	10,06 g	12,16 g	6,06 g	22,61 g	17,87 g	7,80 g	4,76 g	3,19 g	0,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,75 g	8,99 g	1,64 g	67,42 g	25,57 g	1,07 g	32,96 g	8,99 g	0,48 g	43,21 g	0,00 g	2,36 g	29,83 g	8,99 g	0,57 g		
1,(6),(7)			1,7,(12)			1,7			1,7,(6)			1,(7)				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Mandarin			Zöldségleves 7-10 LÉ, Túrós csusza 7-10 LÉ, Narancs			Sütőtök krémleves LÉ 7-10, Bácskai rizseshús 7-10 LÉ, Csemege uborka			Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Rántott csirkemell 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 613,54 Kcal / 2 564,60 KJ			Energia: 709,19 Kcal / 2 964,41 KJ			Energia: 583,62 Kcal / 2 439,53 KJ			Energia: 549,67 Kcal / 2 297,62 KJ			Energia: 641,67 Kcal / 2 682,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,68 g	11,44 g	1,45 g	28,37 g	34,06 g	6,86 g	18,86 g	18,83 g	6,20 g	24,32 g	16,43 g	4,57 g	37,77 g	13,95 g	1,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,22 g	19,12 g	2,59 g	69,86 g	2,10 g	3,26 g	82,45 g	3,95 g	2,59 g	75,45 g	0,00 g	5,08 g	90,60 g	1,20 g	5,15 g		
9,(1),(3),(6),(7),(12)			7,11,(6)			7,9			7,10			3,9,(12)				
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Mandarin			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Túrós csusza 7-10 LÉ+LM, Narancs			Sütőtök krémleves LÉ +LM 7-10, Bácskai rizseshús 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Csontleves tésztával 7-10 LÉ+LM, Rántott csirkemell 7-10 LÉ+LM, Kukoricás rizs 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 613,54 Kcal / 2 564,60 KJ			Energia: 704,87 Kcal / 2 946,36 KJ			Energia: 593,90 Kcal / 2 482,50 KJ			Energia: 554,76 Kcal / 2 318,90 KJ			Energia: 641,67 Kcal / 2 682,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,68 g	11,44 g	1,45 g	27,82 g	35,72 g	7,88 g	15,56 g	21,65 g	8,04 g	24,46 g	16,90 g	4,65 g	37,77 g	13,95 g	1,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,22 g	19,12 g	2,59 g	65,67 g	1,75 g	3,18 g	81,97 g	3,95 g	2,64 g	75,53 g	0,00 g	5,08 g	90,60 g	1,20 g	5,15 g		



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		9,(1),(3),(6),(7),(12)			11,(6)			9			10			3,9,(12)		
	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvás gombóc 11-14 LM, Alma			Sertéspörkölt LM 11-14, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Mandarin			Májgaluska leves LM 11-14, Túrós csusza LM 11-14, Narancs			Sütőtök krémleves LM 11-14, Bácskai rizseshús LM 11-14, Csemege uborka			Csontleves tésztával LM 11-14, Rántott csirkemell LM 11-14, Kukoricás rizs LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 715,69 Kcal / 2 991,58 KJ			Energia: 723,69 Kcal / 3 025,02 KJ			Energia: 925,78 Kcal / 3 869,76 KJ			Energia: 608,76 Kcal / 2 544,62 KJ			Energia: 734,14 Kcal / 3 068,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,28 g	13,55 g	1,43 g	34,16 g	26,49 g	6,44 g	37,94 g	35,50 g	15,71 g	26,48 g	16,49 g	3,95 g	45,57 g	16,37 g	1,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	116,19 g	14,03 g	3,40 g	84,46 g	0,01 g	3,81 g	110,47 g	2,22 g	5,20 g	87,82 g	0,20 g	5,39 g	100,62 g	0,02 g	6,16 g	
	1,9,(3),(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,10			1,3,9,(6),(7),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Szilvás gombóc 7-10 LM, Alma			Sertéspörkölt 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Mandarin			Májgaluska leves 7-10 LM, Túrós csusza 7-10 LM, Narancs			Sütőtök krémleves 7-10 LM, Bácskai rizseshús 7-10 LM, Csemege uborka			Csontleves tésztával 7-10 LM, Rántott csirkemell 7-10 LM, Kukoricás rizs 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 632,62 Kcal / 2 644,35 KJ			Energia: 724,66 Kcal / 3 029,08 KJ			Energia: 685,02 Kcal / 2 863,38 KJ			Energia: 559,45 Kcal / 2 338,50 KJ			Energia: 649,18 Kcal / 2 713,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,32 g	12,29 g	1,31 g	30,59 g	31,07 g	6,77 g	31,77 g	25,44 g	9,53 g	24,55 g	17,03 g	4,66 g	39,47 g	14,20 g	1,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102,75 g	12,03 g	2,81 g	78,10 g	0,01 g	3,38 g	80,51 g	1,85 g	3,34 g	76,30 g	0,00 g	5,09 g	90,33 g	0,47 g	5,27 g	
	1,9,(3),(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,3,6,9,(12)			1,3,6,7,10			1,3,9,(6),(7),(12)			
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Szilvás gombóc 7-10 Mogyi, Alma			Sertéspörkölt 7-10 Mogyi, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Mandarin			Májgaluska leves 7-10 Mogyi, Túrós csusza 7-10 Mogyi, Narancs			Sütőtök krémleves 7-10 Mogyi, Bácskai rizseshús 7-10 Mogyi, Csemege uborka			Csontleves tésztával 7-10 Mogyi, Rántott csirkemell 7-10 Mogyi, Kukoricás rizs 7-10 Mogyi, Mákos beigli 7-10, Vegyes vágott savanyúság			
	Energia: 632,62 Kcal / 2 644,35 KJ			Energia: 710,16 Kcal / 2 968,47 KJ			Energia: 674,73 Kcal / 2 820,37 KJ			Energia: 554,36 Kcal / 2 317,22 KJ			Energia: 1 070,22 Kcal / 4 473,52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	23,32 g	12,29 g	1,31 g	30,59 g	29,16 g	5,93 g	35,07 g	22,62 g	7,69 g	24,41 g	16,57 g	4,59 g	52,60 g	37,91 g	8,53 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

102,75 g	12,03 g	2,81 g	78,84 g	0,01 g	3,36 g	80,98 g	1,85 g	3,28 g	76,22 g	0,00 g	5,08 g	128,78 g	11,99 g	6,08 g
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,7,(6)			1,3,6,7,9,(12)			1,3,6,7,10			1,3,7,9,(12)		

Uzsonna

(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tonhalkrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma			Keksz, gm, Alma			Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Sajtkrém, natur, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Natúr joghurt db		
	Energia: 280,15 Kcal / 1 171,03 KJ			Energia: 96,37 Kcal / 402,83 KJ			Energia: 216,53 Kcal / 905,10 KJ			Energia: 240,04 Kcal / 1 003,37 KJ			Energia: 102,27 Kcal / 427,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10,23 g	14,96 g	4,34 g	1,39 g	3,39 g	1,30 g	7,13 g	10,45 g	2,26 g	5,60 g	13,38 g	5,55 g	7,88 g	2,63 g	1,58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,13 g	4,50 g	1,02 g	14,26 g	1,77 g	0,06 g	22,59 g	2,10 g	0,81 g	23,38 g	2,10 g	0,84 g	10,56 g	0,00 g	0,26 g	
4,11,(6),(7)			6,(7)			3,11,(6),(7)			7,11,(6)			7			
(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tonhal konzerv, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma			Keksz, gm, Alma			Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Joghurt, laktózmentes 150 g		
	Energia: 259,39 Kcal / 1 084,25 KJ			Energia: 96,37 Kcal / 402,83 KJ			Energia: 257,82 Kcal / 1 077,69 KJ			Energia: 271,34 Kcal / 1 134,20 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11,64 g	12,05 g	3,54 g	1,39 g	3,39 g	1,30 g	7,14 g	15,00 g	3,49 g	6,67 g	15,96 g	4,11 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,10 g	4,50 g	1,05 g	14,26 g	1,77 g	0,06 g	22,62 g	2,10 g	0,78 g	24,29 g	2,10 g	1,23 g	8,73 g	0,00 g	0,36 g	
4,11,(6)			6,(7)			3,11,(6)			11,(6),(10)						
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tonhalkrém 7-10 LM, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Joghurt, laktózmentes 150 g		
	Energia: 278,79 Kcal / 1 165,34 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 KJ			Energia: 257,95 Kcal / 1 078,23 KJ			Energia: 271,47 Kcal / 1 134,74 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,09 g	10,00 g	3,55 g	1,70 g	5,27 g	2,36 g	7,98 g	9,98 g	2,58 g	7,51 g	10,94 g	3,20 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,73 g	2,40 g	1,62 g	20,82 g	4,64 g	0,03 g	33,00 g	0,00 g	0,88 g	34,67 g	0,00 g	1,33 g	8,73 g	0,00 g	0,36 g	
1,4,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,3,(6),(7)			1,(6),(7),(10)						





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tonhalkrém 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Alma, Joghurtos rizsszelet			Tojáskrém 7-10, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika			Natúr joghurt db		
		Energia: 278,79 Kcal / 1 165,34 KJ			Energia: 177,79 Kcal / 743,16 KJ			Energia: 201,53 Kcal / 842,40 KJ			Energia: 240,17 Kcal / 1 003,91 KJ			Energia: 102,27 Kcal / 427,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,09 g	10,00 g	3,55 g	2,30 g	6,30 g	0,04 g	8,00 g	3,67 g	0,87 g	6,44 g	8,36 g	4,64 g	7,88 g	2,63 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,73 g	2,40 g	1,62 g	27,30 g	0,00 g	0,01 g	33,14 g	0,00 g	1,02 g	33,76 g	0,00 g	0,94 g	10,56 g	0,00 g	0,26 g		
1,4,(6),(7)						1,3,10,(6),(7),(12)			1,7,(6)			7				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

