

Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00142) Lisztézekegy 7-10 3x	Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcstea 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ	Kakaó mizo 0,2l, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér	Csipketea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg										
		Energia: 364,81 Kcal / 1 524,91 KJ	Energia: 220,59 Kcal / 922,07 KJ	Energia: 456,74 Kcal / 1 909,17 KJ	Energia: 351,00 Kcal / 1 467,18 KJ	Energia: 294,44 Kcal / 1 230,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,92 g	22,32 g	7,11 g	4,43 g	8,05 g	1,64 g	18,15 g	8,77 g	3,64 g	11,12 g	6,56 g	1,51 g	9,24 g	13,91 g	4,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,18 g	11,09 g	0,80 g	31,67 g	11,09 g	0,74 g	75,71 g	26,97 g	0,44 g	60,71 g	27,88 g	0,84 g	32,18 g	11,09 g	1,45 g	
	11,(6)	11,(6),(7)	7	11,(6),(12)	11,(6)											
	(00144) Lisztézekegy +LM 7-10 3x	Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ+LM	Kakaó mizo 0,2l, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér	Csipketea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg										
		Energia: 364,81 Kcal / 1 524,91 KJ	Energia: 261,88 Kcal / 1 094,66 KJ	Energia: 388,66 Kcal / 1 624,60 KJ	Energia: 351,00 Kcal / 1 467,18 KJ	Energia: 294,44 Kcal / 1 230,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,92 g	22,32 g	7,11 g	4,44 g	12,60 g	2,87 g	14,55 g	7,27 g	3,20 g	11,12 g	6,56 g	1,51 g	9,24 g	13,91 g	4,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,18 g	11,09 g	0,80 g	31,70 g	11,09 g	0,71 g	65,41 g	26,97 g	0,27 g	60,71 g	27,88 g	0,84 g	32,18 g	11,09 g	1,45 g		
11,(6)	11,(6)	11,(6),(12)	11,(6)													
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)	Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LM	Tejeskávé 7-10 LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle	Csipketea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Jégcsapretek kg											
	Energia: 363,45 Kcal / 1 519,22 KJ	Energia: 303,09 Kcal / 1 266,92 KJ	Energia: 390,05 Kcal / 1 630,41 KJ	Energia: 328,83 Kcal / 1 374,51 KJ	Energia: 320,68 Kcal / 1 340,44 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,78 g	17,36 g	6,32 g	9,06 g	10,47 g	1,90 g	13,70 g	5,12 g	3,01 g	11,42 g	3,35 g	2,13 g	10,89 g	8,98 g	3,88 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,78 g	8,99 g	1,40 g	42,77 g	8,99 g	1,30 g	71,36 g	26,97 g	0,29 g	62,42 g	25,57 g	1,03 g	47,92 g	8,99 g	1,67 g		
1,(6),(7)	1	1	1,(12)	1,(6),(7),(10)												





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Gyümölcs tea 7-10, Tepertőkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcs tea 7-10, Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10			Tejeskávé 7-10, Sajtos rúd			Csipketea 7-10, Kenőmájás, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 363,45 Kcal / 1 519,22 KJ			Energia: 261,80 Kcal / 1 094,32 KJ			Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 374,64 Kcal / 1 566,00 KJ			Energia: 320,68 Kcal / 1 340,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,78 g	17,36 g	6,32 g	9,05 g	5,92 g	0,67 g	10,74 g	7,51 g	3,72 g	12,04 g	17,45 g	8,68 g	10,89 g	8,98 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,78 g	8,99 g	1,40 g	42,74 g	8,99 g	1,33 g	41,75 g	9,34 g	1,82 g	42,18 g	11,99 g	0,71 g	47,92 g	8,99 g	1,67 g		
1,(6),(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ, Banán			Karalábéleves 7-10 LÉ, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonya, petrezselymes 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LÉ 7-10, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Narancs			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LÉ, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Narancs		
		Energia: 668,94 Kcal / 2 796,17 KJ			Energia: 624,15 Kcal / 2 608,95 KJ			Energia: 712,77 Kcal / 2 979,38 KJ			Energia: 743,39 Kcal / 3 107,37 KJ			Energia: 721,61 Kcal / 3 016,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,32 g	17,74 g	4,24 g	30,86 g	19,29 g	4,15 g	31,57 g	15,25 g	1,79 g	25,66 g	33,87 g	7,12 g	25,80 g	17,55 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,46 g	0,00 g	4,86 g	79,63 g	8,39 g	5,36 g	110,35 g	15,19 g	3,48 g	81,69 g	2,10 g	3,38 g	119,10 g	5,70 g	4,38 g		
7,9,(12)			9			9			7,11,(6)			7,9				
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ+L, Banán			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Sertéssült 7-10 LÉ +LM, Burgonya, petrezselymes 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Narancs			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ+L, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Narancs		
		Energia: 692,85 Kcal / 2 896,11 KJ			Energia: 624,15 Kcal / 2 608,95 KJ			Energia: 712,77 Kcal / 2 979,38 KJ			Energia: 804,24 Kcal / 3 361,72 KJ			Energia: 738,08 Kcal / 3 085,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,41 g	20,44 g	5,41 g	30,86 g	19,29 g	4,15 g	31,57 g	15,25 g	1,79 g	26,58 g	39,87 g	10,17 g	25,82 g	19,47 g	4,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,25 g	0,00 g	4,88 g	79,63 g	8,39 g	5,36 g	110,35 g	15,19 g	3,48 g	82,39 g	2,10 g	3,40 g	118,86 g	5,70 g	4,40 g		
9,(12)			9			9			7,11,(6)			9				





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Burgonyaleves magyaros LM 11-, Rakott sav. k. gerslis 11-14 L, Banán			Karatábéleves LM 11-14, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LM 11-14, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Narancs			Sertéspörkölt LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves LM 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret LM 11-14, Narancs		
		Energia: 769,13 Kcal / 3 214,96 KJ			Energia: 742,58 Kcal / 3 103,98 KJ			Energia: 807,71 Kcal / 3 376,23 KJ			Energia: 756,54 Kcal / 3 162,34 KJ			Energia: 707,67 Kcal / 2 958,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,82 g	22,12 g	5,67 g	38,75 g	25,25 g	6,63 g	36,98 g	16,56 g	1,94 g	30,22 g	26,78 g	6,92 g	39,29 g	21,28 g	5,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	114,02 g	0,01 g	4,97 g	87,57 g	7,99 g	6,62 g	125,68 g	19,99 g	3,86 g	96,15 g	0,01 g	3,93 g	96,21 g	0,01 g	5,04 g	
	1,9,(12)			1,3,(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,9			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Burgonyaleves magyaros 7-10 LM, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Karatábéleves 7-10, Sertéssült 7-10 LM, Burgonyapüré 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10 LM, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10 LM, Narancs			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Narancs		
		Energia: 677,11 Kcal / 2 830,32 KJ			Energia: 670,92 Kcal / 2 804,45 KJ			Energia: 715,15 Kcal / 2 989,33 KJ			Energia: 766,76 Kcal / 3 205,06 KJ			Energia: 723,11 Kcal / 3 022,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,55 g	20,70 g	5,42 g	35,43 g	21,64 g	5,82 g	32,99 g	15,40 g	1,79 g	27,62 g	31,65 g	7,40 g	36,38 g	20,57 g	4,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,66 g	0,01 g	4,61 g	81,29 g	7,99 g	5,76 g	109,26 g	15,00 g	3,50 g	90,46 g	0,01 g	3,20 g	102,89 g	0,00 g	4,89 g		
1,9,(12)			1,3			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,9				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 Mo, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Karatábéleves 7-10, Sertéssült 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Narancs, Zöldborsós csirkeragu 7-10 Mog			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Banán			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Temesvári pulykaragu 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Narancs			
	Energia: 651,49 Kcal / 2 723,23 KJ			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ			Energia: 713,44 Kcal / 2 982,18 KJ			Energia: 716,51 Kcal / 2 995,01 KJ			Energia: 786,08 Kcal / 3 285,81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	24,41 g	17,97 g	4,24 g	35,53 g	21,64 g	5,63 g	32,94 g	15,36 g	1,78 g	26,68 g	28,82 g	6,18 g	37,89 g	25,24 g	5,34 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97,53 g	0,00 g	4,58 g	83,79 g	7,99 g	5,78 g	108,92 g	14,99 g	3,50 g	85,36 g	0,00 g	3,06 g	106,58 g	0,00 g	4,39 g		
1,7,9,(12)			1,3,7			1,3,9			1,7,(6)			1,3,7				





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Natúr joghurt db, Abonett gm			Van.túrókrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Gluténmentes kenyér			Túró Rudi, Mandarin			Müzliszelet gm, Mandarin		
		Energia: 153,27 Kcal / 640,67 KJ			Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ			Energia: 159,94 Kcal / 668,55 KJ			Energia: 178,26 Kcal / 745,13 KJ			Energia: 209,79 Kcal / 876,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,88 g	2,63 g	1,58 g	9,77 g	8,34 g	2,49 g	3,57 g	7,12 g	1,48 g	3,82 g	6,48 g	3,25 g	3,24 g	5,96 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19,86 g	0,00 g	0,38 g	27,70 g	6,60 g	0,62 g	19,62 g	1,75 g	0,69 g	24,74 g	11,92 g	0,02 g	34,96 g	8,00 g	0,00 g	
	7	7,11,(6)			11,(6),(7)			7,(1)			5,(6),(8),(11)					
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Sárgarépás margarin 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Túró rudi Im Mizo, Mandarin			Müzliszelet gm, Mandarin		
		Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ			Energia: 292,63 Kcal / 1 223,19 KJ			Energia: 201,23 Kcal / 841,14 KJ			Energia: 158,41 Kcal / 662,15 KJ			Energia: 209,79 Kcal / 876,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,49 g	4,01 g	2,25 g	7,84 g	18,86 g	5,14 g	3,59 g	11,67 g	2,72 g	3,55 g	4,88 g	2,66 g	3,24 g	5,96 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,03 g	0,00 g	0,48 g	21,90 g	2,10 g	1,49 g	19,65 g	1,75 g	0,66 g	24,34 g	11,65 g	0,01 g	34,96 g	8,00 g	0,00 g		
	11,(6)			11,(6)			6			5,(6),(8),(11)						
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Sárgarépás margarin 7-10 LM, Korpás kenyér			Túró rudi Im Mizo, Mandarin			Nutribella, sárgabarackos db, Mandarin			
	Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 272,69 Kcal / 1 139,84 KJ			Energia: 220,47 Kcal / 921,56 KJ			Energia: 158,41 Kcal / 662,15 KJ			Energia: 156,02 Kcal / 652,16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,19 g	4,36 g	2,38 g	8,52 g	13,65 g	4,30 g	5,34 g	7,52 g	1,97 g	3,55 g	4,88 g	2,66 g	2,06 g	5,15 g	2,36 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,23 g	0,00 g	1,15 g	28,62 g	0,00 g	1,68 g	31,85 g	0,00 g	0,86 g	24,34 g	11,65 g	0,01 g	24,18 g	4,64 g	0,02 g		
1	1			1,(6)			6			1,(5),(6),(8),(11)						





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x	Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Van.túrókrém 7-10, Kukoricás kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér			Túró Rudi, Mandarin			Keksz, gm, Mandarin		
		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 Kj			Energia: 230,25 Kcal / 962,45 Kj			Energia: 179,18 Kcal / 748,97 Kj			Energia: 178,26 Kcal / 745,13 Kj			Energia: 110,88 Kcal / 463,48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,71 g	0,76 g	0,19 g	11,63 g	3,38 g	1,70 g	5,32 g	2,97 g	0,73 g	3,82 g	6,48 g	3,25 g	1,75 g	3,27 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,13 g	7,49 g	0,82 g	37,30 g	4,50 g	1,22 g	31,82 g	0,00 g	0,89 g	24,74 g	11,92 g	0,02 g	17,62 g	1,77 g	0,05 g
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)			6,(7)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

