

Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcsstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 282,70 Kcal / 1 181,69 KJ			Energia: 271,52 Kcal / 1 134,95 KJ			Energia: 280,03 Kcal / 1 170,53 KJ			Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ			Energia: 322,06 Kcal / 1 346,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,36 g	9,82 g	2,09 g	8,53 g	13,17 g	3,66 g	10,23 g	7,63 g	2,44 g	8,64 g	6,92 g	3,39 g	7,14 g	15,33 g	2,34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37,26 g 11,44 g 1,48 g			28,80 g 10,74 g 1,38 g			41,65 g 12,61 g 0,78 g			40,96 g 0,00 g 0,97 g			37,73 g 10,74 g 0,64 g			
	11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7)			7,11,(6),(12)			7			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcsstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 323,99 Kcal / 1 354,28 KJ			Energia: 312,81 Kcal / 1 307,55 KJ			Energia: 260,48 Kcal / 1 088,81 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 363,35 Kcal / 1 518,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
10,37 g		14,37 g	3,32 g	8,54 g	17,72 g	4,89 g	10,03 g	7,63 g	2,81 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	7,15 g	19,88 g	3,57 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37,29 g 11,44 g 1,45 g			28,83 g 10,74 g 1,35 g			36,65 g 12,61 g 0,74 g			35,96 g 0,00 g 0,93 g			37,76 g 10,74 g 0,61 g				
11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6),(12)						11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonapehely			Gyümölcsstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			
	Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ			Energia: 339,03 Kcal / 1 417,15 KJ			Energia: 266,63 Kcal / 1 114,51 KJ			Energia: 266,51 Kcal / 1 114,01 KJ			Energia: 382,59 Kcal / 1 599,23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,53 g	4,04 g	1,17 g	10,05 g	13,63 g	4,14 g	11,38 g	3,35 g	2,13 g	11,60 g	4,00 g	2,20 g	8,90 g	15,73 g	2,82 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48,46 g 8,99 g 2,19 g			42,84 g 8,99 g 1,55 g			47,00 g 10,86 g 1,03 g			45,60 g 12,45 g 0,62 g			49,96 g 8,99 g 0,81 g				
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(12)			1			1,(6)				





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00166) Mogyoróérezkeny 7-10 3x	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg	Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika	Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g	Tej (friss)1,5%, Párizsi, Margarin Light, Zsemle	Gyümölcsstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ	Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ	Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 KJ	Energia: 319,87 Kcal / 1 337,06 KJ	Energia: 341,30 Kcal / 1 426,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,53 g 4,04 g 1,17 g	10,04 g 9,08 g 2,91 g	13,87 g 9,31 g 4,23 g	15,08 g 11,26 g 4,49 g	8,89 g 11,18 g 1,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,46 g 8,99 g 2,19 g	42,81 g 8,99 g 1,58 g	49,51 g 4,20 g 0,90 g	39,17 g 0,00 g 1,87 g	49,93 g 8,99 g 0,84 g		
1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,3,7	1,7,(6),(10)	1,(6),(7)		
Ebéd	(00142) Lisztérezkeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma	Sült krinolin 7-10 LÉ, Lencsefőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Mandarin	Húsgombóc 7-10 LÉ, Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Narancs	Karfiolleves 7-10 LÉ, Rántott hal LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás LÉ 7-10	Csirkepörkölt mellből 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10, Muffin diétás 4-6 TFM, Alma
		Energia: 699,16 Kcal / 2 922,49 KJ	Energia: 774,06 Kcal / 3 235,57 KJ	Energia: 736,20 Kcal / 3 077,32 KJ	Energia: 784,04 Kcal / 3 277,29 KJ	Energia: 1 204,30 Kcal / 5 033,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,92 g 23,14 g 4,74 g	32,46 g 32,97 g 8,95 g	21,68 g 26,99 g 6,92 g	32,22 g 32,59 g 5,73 g	39,17 g 36,54 g 5,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,79 g 21,78 g 2,99 g	84,61 g 3,10 g 4,07 g	98,88 g 19,73 g 1,82 g	89,03 g 2,34 g 3,82 g	177,28 g 47,34 g 3,99 g		
9	7,10,11,(1),(6),(12)	3,9,11,(6)	3,4,7,10,(1),(12)	3,(1)		
Ebéd	(00144) Lisztérezkeny +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma	Sült krinolin 7-10 LÉ+LM, Lencsefőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Mandarin	Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Narancs	Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Rántott hal 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10 LÉ+LM	Csirkepörkölt mellből 7-10 LÉ+, Kelkáposzta főzelék LÉ+LM 7-10, Muffin diétás 4-6 TFM, Alma
		Energia: 699,16 Kcal / 2 922,49 KJ	Energia: 790,53 Kcal / 3 304,42 KJ	Energia: 736,20 Kcal / 3 077,32 KJ	Energia: 806,89 Kcal / 3 372,80 KJ	Energia: 681,84 Kcal / 2 850,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,92 g 23,14 g 4,74 g	32,49 g 34,88 g 9,75 g	21,68 g 26,99 g 6,92 g	32,94 g 34,69 g 6,71 g	31,97 g 18,16 g 2,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,79 g 21,78 g 2,99 g	84,37 g 3,10 g 4,08 g	98,88 g 19,73 g 1,82 g	89,24 g 2,14 g 4,15 g	95,90 g 15,78 g 3,85 g		



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd		9	10,11,(1),(6),(7),(12)	3,9,11,(6)	3,4,10,(1),(7),(12)	3,(1)	
	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Májgaluska leves LM 11-14, Mákos metélt LM 11-14, Alma	Sült krinolin 11-14, Lencsefőzelék LM 11-14, Félbarna kenyér, Mandarin	Zabpelyhes húsgombóc LM 11-14, Paradicsom mártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Rozskenyér, Narancs	Karfiollevés LM 11-14, Rántott hal LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Csemege uborka	Csirkepörkölt mellből 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék LM 11-14, Muffin diétás 4-6 TFM, Alma	
		Energia: 976,05 Kcal / 4 079,89 KJ	Energia: 849,16 Kcal / 3 549,49 KJ	Energia: 818,80 Kcal / 3 422,58 KJ	Energia: 662,57 Kcal / 2 769,54 KJ	Energia: 1 244,48 Kcal / 5 201,93 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,11 g 31,81 g 10,50 g	39,20 g 32,06 g 9,63 g	27,73 g 26,74 g 7,27 g	38,36 g 12,31 g 2,19 g	43,76 g 37,03 g 5,37 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	137,49 g 27,20 g 7,05 g	99,24 g 2,00 g 5,23 g	113,82 g 19,98 g 2,14 g	98,39 g 0,01 g 5,99 g	181,41 g 47,34 g 4,33 g		
	1,3,9,(6),(7),(12)	1,10,(6),(7),(12)	1,3,9,(6),(7)	1,3,4,10	1,3		
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Májgaluska leves 7-10, Mákos metélt 7-10 LM, Alma	Sült krinolin 7-10 LM, Lencsefőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Mandarin	Zabpelyhes húsgombóc 7-10 LM, Paradicsom mártás 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Rozskenyér, Narancs	Karfiollevés 7-10 LM, Rántott hal 7-10 LM, Párolt rizs 7-10, Csemege uborka	Csirkepörkölt mellből 7-10 LM, Kelkáposzta főzelék 7-10, Muffin diétás 4-6 TFM, Alma	
		Energia: 697,60 Kcal / 2 915,97 KJ	Energia: 784,88 Kcal / 3 280,80 KJ	Energia: 785,05 Kcal / 3 281,51 KJ	Energia: 595,01 Kcal / 2 487,14 KJ	Energia: 680,93 Kcal / 2 846,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,54 g 21,02 g 4,59 g	35,22 g 29,85 g 8,94 g	25,93 g 24,28 g 6,40 g	34,44 g 12,12 g 2,26 g	32,96 g 18,22 g 2,48 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	100,20 g 19,83 g 3,86 g	92,18 g 1,00 g 4,65 g	112,69 g 17,98 g 2,04 g	85,89 g 0,00 g 5,85 g	94,55 g 15,78 g 3,85 g		
	1,3,6,9,(12)	1,10,(6),(7),(12)	1,3,9,(6),(7)	1,3,4,10	1,3		
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Májgaluska leves 7-10, Mákos metélt 7-10 Mogyi, Alma	Sült krinolin 7-10 Mogyi, Lencsefőzelék 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Mandarin	Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogyi, Paradicsom mártás 7-10 Mogyi., Főtt burgonya 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Narancs	Karfiollevés 7-10 Mogyi, Rántott hal 7-10 M, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10	Csirkepörkölt mellből 7-10 Mog, Kelkáposzta főzelék 7-10 Mogyi, Túrókocka 7-10, Alma		
	Energia: 697,60 Kcal / 2 915,97 KJ	Energia: 768,42 Kcal / 3 212,00 KJ	Energia: 771,36 Kcal / 3 224,28 KJ	Energia: 692,94 Kcal / 2 896,49 KJ	Energia: 695,65 Kcal / 2 907,82 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	25,54 g 21,02 g 4,59 g	35,20 g 27,94 g 8,13 g	25,30 g 24,25 g 6,39 g	14,73 g 31,31 g 5,09 g	41,49 g 19,60 g 4,83 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
100,20 g 19,83 g 3,86 g	92,42 g 1,00 g 4,63 g	109,88 g 17,98 g 1,92 g	87,15 g 1,80 g 4,32 g	86,55 g 17,38 g 4,22 g			





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,6,9,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tojáskrém 7-10, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Keksz, gm, Alma			Kefír poharas, Alma			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Madár tej dobozos 0,2l, Puffasztott rizs		
		Energia: 241,23 Kcal / 1 008,34 KJ			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 KJ			Energia: 107,86 Kcal / 450,85 KJ			Energia: 183,49 Kcal / 766,99 KJ			Energia: 353,51 Kcal / 1 477,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,53 g	9,72 g	1,94 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g	7,28 g	0,68 g	0,11 g	4,43 g	8,05 g	1,64 g	10,15 g	1,25 g	0,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,86 g	2,45 g	1,01 g	16,36 g	1,77 g	0,07 g	17,60 g	0,00 g	0,61 g	22,47 g	2,10 g	0,74 g	67,70 g	12,20 g	0,23 g	
	3,10,11,(6),(7),(12)			6,(7)			7			11,(6),(7)			7,(1)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tojáskrém 7-10, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Keksz, gm, Alma			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó mizo 0,2l, Puffasztott rizs		
		Energia: 241,23 Kcal / 1 008,34 KJ			Energia: 106,80 Kcal / 446,42 KJ			Energia: 134,55 Kcal / 562,42 KJ			Energia: 198,69 Kcal / 830,52 KJ			Energia: 320,32 Kcal / 1 338,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,53 g	9,72 g	1,94 g	1,51 g	3,51 g	1,30 g	6,89 g	4,41 g	2,25 g	3,77 g	11,67 g	2,71 g	10,15 g	1,25 g	0,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,86 g	2,45 g	1,01 g	16,36 g	1,77 g	0,07 g	15,73 g	0,00 g	0,37 g	18,87 g	1,75 g	0,61 g	67,70 g	12,20 g	0,23 g	
	3,10,11,(6),(7),(12)			6,(7)			7			11,(6)						
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tojáskrém 7-10, Korpás kenyér, Póréhagyma kg			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Kakaó mizo 0,2l, Zsemle		
Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 329,54 Kcal / 1 377,48 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
9,79 g		3,80 g	0,88 g	1,82 g	5,39 g	2,36 g	7,09 g	4,61 g	2,25 g	9,08 g	17,47 g	3,80 g	11,70 g	1,35 g	0,67 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,86 g	0,00 g	1,14 g	22,92 g	4,64 g	0,04 g	19,23 g	0,00 g	0,38 g	33,61 g	0,00 g	1,40 g	51,30 g	12,20 g	1,02 g		
1,3,10,(6),(7),(12)			1,(5),(6),(8),(11)						1			1				





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x	Tojáskrém 7-10, Korpás kenyér, Póréhagyma kg			Joghurtos rizsszelet, Alma			Kefír poharas, Alma			Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Madár tej dobozos 0,2l, Kifli		
		Energia: 233,24 Kcal / 974,94 Kj			Energia: 195,18 Kcal / 815,85 Kj			Energia: 107,86 Kcal / 450,85 Kj			Energia: 224,70 Kcal / 939,25 Kj			Energia: 232,48 Kcal / 971,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,79 g	3,80 g	0,88 g	2,50 g	6,50 g	0,04 g	7,28 g	0,68 g	0,11 g	9,05 g	5,92 g	0,67 g	8,88 g	1,14 g	0,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,86 g	0,00 g	1,14 g	30,80 g	0,00 g	0,02 g	17,60 g	0,00 g	0,61 g	33,54 g	0,00 g	1,33 g	34,20 g	12,20 g	0,44 g
1,3,10,(6),(7),(12)				7				1,(7)				1,7				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

