

Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, natur, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 292,87 Kcal / 1 224,20 KJ			Energia: 275,36 Kcal / 1 151,00 KJ			Energia: 258,06 Kcal / 1 078,69 KJ			Energia: 319,25 Kcal / 1 334,47 KJ			Energia: 270,72 Kcal / 1 131,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,34 g	13,75 g	3,75 g	4,96 g	13,60 g	4,85 g	13,17 g	13,73 g	4,88 g	10,92 g	8,56 g	2,60 g	11,29 g	10,26 g	2,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,90 g	11,09 g	1,32 g	32,43 g	11,09 g	0,62 g	19,86 g	0,87 g	1,40 g	48,51 g	15,68 g	0,88 g	32,31 g	11,09 g	1,06 g	
	7,11,(1),(6)			7,11,(6)			7,11,(6)			7,11,(6),(12)			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 305,66 Kcal / 1 277,66 KJ			Energia: 326,49 Kcal / 1 364,73 KJ			Energia: 279,80 Kcal / 1 169,56 KJ			Energia: 299,70 Kcal / 1 252,75 KJ			Energia: 312,01 Kcal / 1 304,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,60 g	15,88 g	4,11 g	4,50 g	19,60 g	4,78 g	12,98 g	18,28 g	6,48 g	10,72 g	8,56 g	2,97 g	11,30 g	14,81 g	3,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,03 g	11,09 g	1,24 g	32,11 g	11,09 g	0,82 g	14,89 g	0,87 g	1,33 g	43,51 g	15,68 g	0,84 g	32,34 g	11,09 g	1,03 g		
11,(6),(10)			11,(6)			11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zala diétás			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			
	Energia: 307,30 Kcal / 1 284,51 KJ			Energia: 315,55 Kcal / 1 319,00 KJ			Energia: 338,92 Kcal / 1 416,69 KJ			Energia: 298,34 Kcal / 1 247,06 KJ			Energia: 305,16 Kcal / 1 275,57 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9,07 g	11,34 g	3,26 g	8,96 g	13,69 g	4,31 g	15,22 g	15,33 g	5,85 g	12,58 g	3,60 g	2,18 g	12,38 g	9,73 g	2,69 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,04 g	8,99 g	1,83 g	38,87 g	8,99 g	1,70 g	34,29 g	0,00 g	1,75 g	53,11 g	13,58 g	1,44 g	40,91 g	8,99 g	1,13 g		
1,(10)			1			1			1,(6),(7),(12)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, natur, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 294,51 Kcal / 1 231,05 KJ			Energia: 277,01 Kcal / 1 157,90 KJ			Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 KJ			Energia: 317,89 Kcal / 1 328,78 KJ			Energia: 263,87 Kcal / 1 102,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,81 g	9,21 g	2,90 g	6,82 g	8,64 g	4,06 g	11,25 g	6,25 g	3,08 g	12,78 g	3,60 g	1,81 g	12,37 g	5,18 g	1,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,91 g	8,99 g	1,91 g	42,03 g	8,99 g	1,22 g	47,60 g	15,00 g	0,82 g	58,11 g	13,58 g	1,48 g	40,88 g	8,99 g	1,16 g		
		1,7,(6)			1,7,(6)			7			1,7,(6),(12)			1,(6),(7)		
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Gránátos kocka 7-10 LÉ, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Mexikói pulykaragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Narancs			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ			Energia: 705,11 Kcal / 2 947,36 KJ			Energia: 707,80 Kcal / 2 958,60 KJ			Energia: 702,58 Kcal / 2 936,78 KJ			Energia: 829,15 Kcal / 3 465,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,68 g	15,28 g	2,67 g	28,13 g	34,30 g	6,86 g	30,30 g	19,40 g	4,02 g	25,90 g	12,73 g	2,54 g	24,58 g	31,81 g	7,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,40 g	3,80 g	4,16 g	68,60 g	2,10 g	3,28 g	101,56 g	0,00 g	3,34 g	124,55 g	24,98 g	2,84 g	109,27 g	21,48 g	4,41 g		
		9,10			7,11,(6)			3,7,9,(1),(6),(12)			7			10,(1),(6),(7),(12)		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Gránátos kocka 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LÉ +LM, Mexikói pulykaragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Narancs			Lencseleves kolbász 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma		
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ			Energia: 726,88 Kcal / 3 038,36 KJ			Energia: 723,74 Kcal / 3 025,23 KJ			Energia: 718,52 Kcal / 3 003,41 KJ			Energia: 829,15 Kcal / 3 465,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,68 g	15,28 g	2,67 g	28,25 g	36,89 g	8,04 g	30,36 g	21,20 g	4,80 g	25,96 g	14,53 g	3,32 g	24,58 g	31,81 g	7,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,40 g	3,80 g	4,16 g	68,04 g	2,10 g	3,30 g	101,41 g	0,00 g	3,36 g	124,41 g	24,98 g	2,86 g	109,27 g	21,48 g	4,41 g		
		9,10			11,(6)			3,9,(1),(6),(7),(12)						10,(1),(6),(7),(12)		





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Májgaluska leves LM 11-14, Gránátos kocka 11-14 LM, Csemege uborka			Sertéspörkölt LM 11-14, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves LM 11-14, Csirkepaprikás,tejföl 11-14 LM, Párolt bulgur LM 11-14, Banán			Gyümölcsleves LM 11-14, Mexikói pulykaragu 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Narancs			Lencseleves kolbásszal LM 11-, Mákos guba 11-14 LM, Alma		
		Energia: 839,86 Kcal / 3 510,61 KJ			Energia: 719,61 Kcal / 3 007,97 KJ			Energia: 807,04 Kcal / 3 373,43 KJ			Energia: 771,40 Kcal / 3 224,45 KJ			Energia: 930,88 Kcal / 3 891,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,40 g	23,03 g	8,15 g	33,92 g	26,73 g	6,44 g	41,34 g	23,37 g	5,26 g	30,67 g	11,88 g	1,45 g	36,32 g	40,48 g	11,75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	125,12 g 2,22 g 7,13 g			83,20 g 0,01 g 3,83 g			111,15 g 0,04 g 4,23 g			139,39 g 24,98 g 3,16 g			96,90 g 27,97 g 4,01 g			
	1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1			1,10,(6),(7),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LM, Mexikói pulykaragu 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Narancs			Lencseleves kolbásszal 7-10 LM, Mákos metélt 7-10 LM, Alma		
		Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 KJ			Energia: 746,69 Kcal / 3 121,16 KJ			Energia: 718,61 Kcal / 3 003,79 KJ			Energia: 717,68 Kcal / 2 999,90 KJ			Energia: 855,79 Kcal / 3 577,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,30 g	13,16 g	2,51 g	31,16 g	31,40 g	6,78 g	33,30 g	21,42 g	4,79 g	26,89 g	14,58 g	3,30 g	32,83 g	32,82 g	8,02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
94,80 g 1,85 g 5,03 g			82,20 g 0,01 g 3,52 g			100,91 g 0,03 g 3,55 g			123,15 g 24,98 g 2,85 g			105,85 g 17,98 g 4,77 g				
1,3,6,9,10,(12)			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1			1,3,10,(6),(7),(12)				
(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10 Mogyi, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 Mo, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Banán			Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Mexikói pulykaragu 7-10 mogyi, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Narancs			Lencseleves kolbásszal 7-10 Mo, Mákos guba 7-10 Mogyi, Alma			
	Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 KJ			Energia: 706,08 Kcal / 2 951,41 KJ			Energia: 704,37 Kcal / 2 944,27 KJ			Energia: 701,74 Kcal / 2 933,27 KJ			Energia: 826,82 Kcal / 3 456,11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24,30 g	13,16 g	2,51 g	30,35 g	29,40 g	5,93 g	33,29 g	19,66 g	4,02 g	26,82 g	12,78 g	2,52 g	31,68 g	34,31 g	9,75 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
94,80 g 1,85 g 5,03 g			77,58 g 0,01 g 3,38 g			101,38 g 0,04 g 3,54 g			123,29 g 24,98 g 2,83 g			90,44 g 24,98 g 3,40 g				
1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,7,10,(6),(12)				



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma	Keksz, gm	Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér	Gyümölcspüré										
		Energia: 241,61 Kcal / 1 009,93 KJ	Energia: 54,62 Kcal / 228,31 KJ	Energia: 183,49 Kcal / 766,99 KJ	Energia: 251,32 Kcal / 1 050,52 KJ	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,29 g	10,18 g	3,25 g	0,91 g	2,91 g	1,30 g	4,43 g	8,05 g	1,64 g	7,82 g	14,31 g	3,89 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,23 g	4,50 g	1,07 g	5,86 g	1,77 g	0,05 g	22,47 g	2,10 g	0,74 g	21,86 g	2,10 g	1,51 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	
	11,(6),(7)	6,(7)	11,(6),(7)	11,(6),(7)	11,(6),(7)											
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma	Keksz, gm	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Gyümölcspüré										
		Energia: 282,90 Kcal / 1 182,52 KJ	Energia: 54,62 Kcal / 228,31 KJ	Energia: 224,78 Kcal / 939,58 KJ	Energia: 292,63 Kcal / 1 223,19 KJ	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,30 g	14,73 g	4,48 g	0,91 g	2,91 g	1,30 g	4,44 g	12,60 g	2,87 g	7,84 g	18,86 g	5,14 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,26 g	4,50 g	1,04 g	5,86 g	1,77 g	0,05 g	22,50 g	2,10 g	0,71 g	21,90 g	2,10 g	1,49 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
11,(6)	6,(7)	11,(6)	11,(6)	11,(6)												
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Lilahagyma	Keksz, gm	Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Gyümölcspüré											
	Energia: 276,05 Kcal / 1 153,89 KJ	Energia: 81,93 Kcal / 342,47 KJ	Energia: 217,93 Kcal / 910,95 KJ	Energia: 243,67 Kcal / 1 018,54 KJ	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12,38 g	9,65 g	3,57 g	1,37 g	4,37 g	1,95 g	5,52 g	7,52 g	1,96 g	7,00 g	11,13 g	3,39 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,83 g	2,40 g	1,14 g	8,79 g	2,66 g	0,07 g	31,07 g	0,00 g	0,81 g	28,59 g	0,00 g	1,36 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6)	6,(7)	1,(6)	1													





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Sonkakrém házi 7-10 Mogy., Korpás kenyér, Lilahagyma			Keksz, gm			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Kefir poharas, Kifli korpás			Gyümölcspüré		
		Energia: 260,39 Kcal / 1 088,43 KJ			Energia: 27,31 Kcal / 114,16 KJ			Energia: 176,64 Kcal / 738,36 KJ			Energia: 168,90 Kcal / 706,00 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,12 g	8,94 g	3,33 g	0,46 g	1,46 g	0,65 g	5,51 g	2,97 g	0,73 g	11,07 g	0,82 g	0,17 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,79 g	2,40 g	1,03 g	2,93 g	0,89 g	0,02 g	31,04 g	0,00 g	0,84 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7)			6,(7)			1,(6),(7)			1,7							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

