

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|-------------|--|---|------------|--|---|-------------|---|---|------------|---|--|---------|--------|
| Tízórai | (00142) Lisztérzékeny 7-10 3x | Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó) | | | Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér | | | Karamell 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér | | | Csipketea 7-10, Párizsi diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg | | | Gyümölcstea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika | | |
| | | Energia: 220,95 Kcal / 923,57 KJ | | | Energia: 280,03 Kcal / 1 170,53 KJ | | | Energia: 334,24 Kcal / 1 397,12 KJ | | | Energia: 268,43 Kcal / 1 122,04 KJ | | | Energia: 296,16 Kcal / 1 237,95 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11,10 g | 8,47 g | 1,80 g | 10,23 g | 7,63 g | 2,44 g | 10,83 g | 13,46 g | 3,93 g | 6,59 g | 11,37 g | 2,90 g | 9,27 g | 13,99 g | 4,77 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 33,83 g | 11,09 g | 1,43 g | 41,65 g | 12,61 g | 0,78 g | 41,40 g | 11,09 g | 1,14 g | 33,92 g | 11,09 g | 1,27 g | 32,27 g | 11,09 g | 1,43 g | |
| | 11,(1),(6),(7) | | | 7,11,(6),(12) | | | 7,11,(6) | | | 11,(6),(7),(10) | | | 11,(6) | | | |
| | (00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x | Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó) | | | Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér | | | Karamell 11-14 LÉ+LM, Margarin Light, Gluténmentes kenyér | | | Csipketea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg | | | Gyümölcstea 4-6, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika | | |
| | | Energia: 262,24 Kcal / 1 096,16 KJ | | | Energia: 260,48 Kcal / 1 088,81 KJ | | | Energia: 292,44 Kcal / 1 222,40 KJ | | | Energia: 283,63 Kcal / 1 185,57 KJ | | | Energia: 261,92 Kcal / 1 094,83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11,11 g | 13,02 g | 3,03 g | 10,03 g | 7,63 g | 2,81 g | 10,63 g | 11,01 g | 3,64 g | 5,93 g | 14,99 g | 3,97 g | 8,60 g | 13,06 g | 4,61 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 33,86 g | 11,09 g | 1,40 g | 36,65 g | 12,61 g | 0,74 g | 36,38 g | 11,09 g | 0,96 g | 30,32 g | 10,74 g | 1,14 g | 26,61 g | 8,74 g | 1,33 g | | |
| 11,(1),(6),(7) | | | 11,(6),(12) | | | 11,(6),(7) | | | 11,(6),(10) | | | 11,(6) | | | | |
| (00165) Laktózmentes 7-10 3X | Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó) | | | Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Zsemle | | | Tejeskávé 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle | | | Csipketea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg | | | Gyümölcstea 7-10, Kenőmájas diétás, Rozskenyér, Zöldpaprika | | | |
| | Energia: 242,30 Kcal / 1 012,81 KJ | | | Energia: 266,63 Kcal / 1 114,51 KJ | | | Energia: 326,72 Kcal / 1 365,69 KJ | | | Energia: 308,36 Kcal / 1 288,94 KJ | | | Energia: 296,29 Kcal / 1 238,49 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 11,79 g | 7,81 g | 2,19 g | 11,38 g | 3,35 g | 2,13 g | 11,34 g | 10,35 g | 4,03 g | 8,46 g | 10,96 g | 3,34 g | 10,11 g | 8,97 g | 3,86 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 40,58 g | 8,99 g | 1,59 g | 47,00 g | 10,86 g | 1,03 g | 46,33 g | 11,99 g | 1,12 g | 43,55 g | 8,99 g | 1,84 g | 42,65 g | 8,99 g | 1,53 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,(12) | | | 1 | | | 1,(10) | | | 1,(6),(7) | | | | |





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------------|---|---|------------------------|---------|---|--------------------------|--------|---|-----------------------|--------|--|-------------------------|--------|---|---------|--------|
| Tízórai | (00167) Tejfehérjementes 7-10 3x | Citromos tea 4-6, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó) | | | Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Zsemle | | | Tejeskávé 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle | | | Csipketea 4-6, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg | | | Gyümölcsstea 4-6, Kenőmájas diétás, Rozskenyér, Zöldpaprika | | |
| | | Energia: 232,98 Kcal / 973,86 KJ | | | Energia: 274,12 Kcal / 1 145,82 KJ | | | Energia: 334,21 Kcal / 1 397,00 KJ | | | Energia: 257,51 Kcal / 1 076,39 KJ | | | Energia: 244,29 Kcal / 1 021,13 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9,47 g | 7,66 g | 2,14 g | 5,50 g | 2,26 g | 0,37 g | 5,46 g | 9,26 g | 2,27 g | 6,65 g | 9,75 g | 2,89 g | 8,39 g | 7,47 g | 3,22 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 37,69 g 6,99 g 1,36 g | | | 57,18 g 18,85 g 0,80 g | | | 56,51 g 19,98 g 0,89 g | | | 35,45 g 6,99 g 1,45 g | | | 34,95 g 6,99 g 1,27 g | | | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,(12) | | | 1 | | | 1,(10) | | | 1,(6),(7) | | | | |
| Ebéd | (00103) Diab 11- 14 1x | Köményleves diab , Hortobágyi r.tészta 7-10 DM, Alma | | | Zabpelyhes húsgombóc 11-14 dia, Paradicsom mártás 11-14 dia, Főtt burgonya 11-14 diab, Rozskenyér | | | Vegyes gyüm.lev. diab , Sült csirkecomb 11-14 diab, Párolt rizs diab 11- 14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 | | | Lebbencsleves 11-14 Diab, Csirkepörkölt mellből 11-14 DM, Tökfőzelék diab 11-14 | | | Babgulyás 11-14 Diab, Sajtos pogácsa diab, Alma | | |
| | | Energia: 686,66 Kcal / 2 870,24 KJ | | | Energia: 601,64 Kcal / 2 514,86 KJ | | | Energia: 403,92 Kcal / 1 688,39 KJ | | | Energia: 639,19 Kcal / 2 671,81 KJ | | | Energia: 655,31 Kcal / 2 739,20 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 27,87 g | 29,16 g | 10,26 g | 24,14 g | 26,22 g | 7,24 g | 15,97 g | 11,04 g | 2,97 g | 32,09 g | 28,19 g | 6,13 g | 33,63 g | 27,95 g | 7,75 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 75,73 g 0,00 g 2,25 g | | | 65,83 g 0,00 g 1,84 g | | | 59,14 g 0,13 g 2,28 g | | | 62,86 g 0,02 g 5,22 g | | | 66,13 g 0,01 g 2,86 g | | | | |
| 1,7 | | | 1,3,9,15,(6),(7) | | | 1,7,15,(3),(6),(10),(11) | | | 1,3,7,15 | | | 1,3,7 | | | | |
| | (00142) Lisztérzékeny 7- 10 3x | Köményleves LÉ 7-10, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Banán | | | Húsgombóc 7-10 LÉ, Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma | | | Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 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, Gluténmentes kenyér | | | Babgulyás 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma | | |
| | | Energia: 827,40 Kcal / 3 458,53 KJ | | | Energia: 728,25 Kcal / 3 044,09 KJ | | | Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 KJ | | | Energia: 717,00 Kcal / 2 997,06 KJ | | | Energia: 790,88 Kcal / 3 305,88 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22,48 g | 32,07 g | 10,66 g | 21,44 g | 27,23 g | 6,92 g | 17,76 g | 11,53 g | 3,01 g | 29,93 g | 30,39 g | 6,35 g | 28,84 g | 25,03 g | 5,19 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 110,21 g 4,00 g 2,84 g | | | 97,08 g 19,73 g 1,82 g | | | 116,54 g 24,98 g 3,04 g | | | 78,75 g 2,85 g 5,70 g | | | 110,61 g 21,49 g 3,25 g | | | | |
| 7,(1) | | | 3,9,11,(6) | | | 7 | | | 7,11,(1),(6) | | | | | | | |



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|-------------------------|---|---|------------------------|--|--|-----------------------|---|--|-------------------------|---|--|-----------|-----------|
| Ebéd | (00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x | Köményleves 7-10 LÉ +LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ+LM, Banán | | | Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma | | | Gyümölcsleves 7-10 LÉ +LM, Sült csirkecomb 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, Gluténmentes kenyér | | | Babgulyás 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ +LM, Alma | | |
| | | Energia: 838,39 Kcal / 3 504,47 KJ | | | Energia: 728,25 Kcal / 3 044,09 KJ | | | Energia: 560,66 Kcal / 2 343,56 KJ | | | Energia: 751,76 Kcal / 3 142,36 KJ | | | Energia: 780,45 Kcal / 3 262,28 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21,89 g | 33,65 g | 11,21 g | 21,44 g | 27,23 g | 6,92 g | 15,58 g | 12,73 g | 3,71 g | 30,18 g | 35,46 g | 9,24 g | 28,72 g | 24,91 g | 5,19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 109,99 g 4,00 g 3,10 g | | | 97,08 g 19,73 g 1,82 g | | | 94,70 g 24,98 g 2,74 g | | | 75,82 g 2,50 g 5,62 g | | | 108,51 g 21,49 g 3,24 g | | | |
| | 3,9,11,(6) | | | (7) | | | (7) | | | 7,11,(1),(6) | | | | | | |
| | (00165) Laktózmentes 7-10 3X | Köményleves 7-10 LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LM, Banán | | | Zabpelyhes húsgombóc 7-10 LM, Paradicsom mártás 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Rozskenyér, Alma | | | Gyümölcsleves 7-10 LM, Sült csirkecomb 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, Zsemle | | | Babgulyás 7-10 LM, Mákos metélt 7-10 LM, Alma | | |
| | | Energia: 851,46 Kcal / 3 559,10 KJ | | | Energia: 777,10 Kcal / 3 248,28 KJ | | | Energia: 560,18 Kcal / 2 341,55 KJ | | | Energia: 727,64 Kcal / 3 041,54 KJ | | | Energia: 806,78 Kcal / 3 372,34 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 29,88 g | 33,31 g | 11,12 g | 25,69 g | 24,52 g | 6,40 g | 16,11 g | 12,76 g | 3,70 g | 33,42 g | 28,23 g | 6,78 g | 36,42 g | 25,89 g | 5,51 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 105,17 g 0,00 g 2,80 g | | | 110,89 g 17,98 g 2,04 g | | | 93,98 g 24,98 g 2,74 g | | | 83,58 g 0,02 g 5,69 g | | | 105,64 g 17,99 g 3,60 g | | | | |
| 1 | | | 1,3,9,(6),(7) | | | 1,(7) | | | 1,3 | | | 1,3 | | | | |
| (00167) Tejfehérjementes 7-10 3x | Köményleves 7-10 TFM, Hortobágyi rakott tészta 7-10T, Banán | | | Zabpelyhes húsgombóc 7-10 TFM, Paradicsom mártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma | | | Gyümölcsleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Párolt b.répa kukorica 7-10 TF | | | Lebbencsleves 7-10 TFM, Csirkepörkölt mellből 7-10 TFM, Tökfőzelék 7-10 TFM, Zsemle | | | Babgulyás 7-10 TFM, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma | | | |
| | Energia: 792,37 Kcal / 3 312,11 KJ | | | Energia: 777,10 Kcal / 3 248,28 KJ | | | Energia: 505,43 Kcal / 2 112,70 KJ | | | Energia: 714,58 Kcal / 2 986,94 KJ | | | Energia: 805,08 Kcal / 3 365,23 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 26,16 g | 28,49 g | 8,58 g | 25,69 g | 24,52 g | 6,40 g | 15,59 g | 12,27 g | 4,41 g | 32,94 g | 26,87 g | 6,48 g | 36,37 g | 25,85 g | 5,50 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 105,03 g 0,00 g 2,47 g | | | 110,89 g 17,98 g 2,04 g | | | 88,61 g 24,98 g 2,12 g | | | 83,77 g 0,60 g 5,68 g | | | 105,30 g 17,98 g 3,60 g | | | | |
| 1 | | | 1,3,9,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,3 | | | 1,3 | | | | |





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|--|---------------|-----------|---|-----------------------|-----------|---|---------|-----------|---|----------|-----------|--|---------|-----------|
| Ebéd | (00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x | Köményleves 7-10 Mogyi, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Banán | | | Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogy, Paradicsom mártás 7-10 Mogy, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Rozskenyér, Alma | | | Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Párolt b.répa kukorica 7-10 | | | Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Csirkepörkölt mellből 7-10 Mog, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Zsemle | | | Babgulyás 7-10 Mogyi 1x, Mákos metélt 7-10 Mogyi, Alma | | |
| | | Energia: 842,18 Kcal / 3 520,31 KJ | | | Energia: 777,10 Kcal / 3 248,28 KJ | | | Energia: 522,16 Kcal / 2 182,63 KJ | | | Energia: 693,69 Kcal / 2 899,62 KJ | | | Energia: 806,78 Kcal / 3 372,34 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 30,51 g | 31,77 g | 10,59 g | 25,69 g | 24,52 g | 6,40 g | 15,58 g | 10,88 g | 2,94 g | 32,88 g | 25,43 g | 5,56 g | 36,42 g | 25,89 g | 5,51 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 105,72 g | 0,01 g | 2,83 g | 110,89 g | 17,98 g | 2,04 g | 89,41 g | 25,10 g | 2,15 g | 82,00 g | 0,02 g | 5,65 g | 105,64 g | 17,99 g | 3,60 g | | |
| 1,7 | | | 1,3,9,(6),(7) | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,3,7 | | | 1,3 | | | | |
| Uzsonna | (00142) Lisztérzékeny 7-10 3x | Margarin Light, Puffasztott rizs | | | Kefír poharas, Körte | | | Snidlinges túrókrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér | | | Keksz, (Barbara,Gullon), Körte | | | Alpro (szója)puding, Abonett gm | | |
| | | Energia: 98,85 Kcal / 413,19 KJ | | | Energia: 129,70 Kcal / 542,15 KJ | | | Energia: 212,04 Kcal / 886,33 KJ | | | Energia: 117,59 Kcal / 491,53 KJ | | | Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 1,27 g | 2,55 g | 0,70 g | 7,28 g | 0,56 g | 0,11 g | 8,89 g | 8,84 g | 2,78 g | 0,60 g | 0,45 g | 0,00 g | 3,48 g | 1,62 g | 0,21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 17,97 g | 0,00 g | 0,13 g | 23,60 g | 0,00 g | 0,61 g | 23,33 g | 2,10 g | 0,61 g | 18,00 g | 0,00 g | 0,01 g | 25,44 g | 0,53 g | 1,35 g | | |
| (7) | | | 7 | | | 7,11,(6) | | | | | | 6 | | | | |
| Uzsonna | (00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x | Liga margarin tejmentes, Puffasztott rizs | | | Joghurt, laktózmentes 150 g, Körte | | | Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér | | | Keksz, (Barbara,Gullon), Körte | | | Alpro (szója)puding, Abonett gm | | |
| | | Energia: 140,14 Kcal / 585,79 KJ | | | Energia: 163,35 Kcal / 682,80 KJ | | | Energia: 292,63 Kcal / 1 223,19 KJ | | | Energia: 101,69 Kcal / 425,06 KJ | | | Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 1,28 g | 7,10 g | 1,93 g | 6,97 g | 4,37 g | 2,25 g | 7,84 g | 18,86 g | 5,14 g | 0,48 g | 0,36 g | 0,00 g | 3,48 g | 1,62 g | 0,21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 18,00 g | 0,00 g | 0,10 g | 23,13 g | 0,00 g | 0,37 g | 21,90 g | 2,10 g | 1,49 g | 14,40 g | 0,00 g | 0,01 g | 25,44 g | 0,53 g | 1,35 g | | |
| | | | | | | 11,(6) | | | | | | 6 | | | | |





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------|------------|------------------------------------|---------|--------------------|--|---------|------------|-------------------------------------|---------|------------|-------------------------------------|--------|-----------|
| Uzsonna | (00165) Laktózmentes 7-10 3X | Liga margarin tejmentes, Zsemle | | | Joghurt, laktózmentes 150 g, Körte | | | Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér | | | Ropi, Körte | | | Alpro (szója)puding, Abonett, darab | | |
| | | Energia: 200,14 Kcal / 836,59 Kj | | | Energia: 179,25 Kcal / 749,27 Kj | | | Energia: 285,78 Kcal / 1 194,56 Kj | | | Energia: 148,48 Kcal / 620,65 Kj | | | Energia: 158,62 Kcal / 663,03 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4,72 g | 7,35 g | 2,03 g | 7,09 g | 4,46 g | 2,25 g | 8,92 g | 13,78 g | 4,23 g | 2,54 g | 0,55 g | 0,00 g | 5,91 g | 2,04 g | 0,24 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 28,54 g | 0,00 g | 0,89 g | 26,73 g | 0,00 g | 0,37 g | 30,47 g | 0,00 g | 1,59 g | 33,00 g | 0,00 g | 0,91 g | 25,14 g | 0,53 g | 1,26 g | |
| | 1 | | | | 1,(6) | | | 1,6,7,(12) | | | 1,6 | | | | | |
| | (00167) Tejfehérjementes 7-10 3x | Liga margarin tejmentes, Zsemle | | | Puffasztott rizs, Körte | | | Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér | | | Nutribella kókuszos keksz db, Körte | | | Alpro (szója)puding, Abonett, darab | | |
| | | Energia: 200,14 Kcal / 836,59 Kj | | | Energia: 101,89 Kcal / 425,90 Kj | | | Energia: 285,78 Kcal / 1 194,56 Kj | | | Energia: 147,99 Kcal / 618,60 Kj | | | Energia: 158,62 Kcal / 663,03 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 4,72 g | | 7,35 g | 2,03 g | 1,11 g | 0,41 g | 0,01 g | 8,92 g | 13,78 g | 4,23 g | 1,64 g | 5,16 g | 2,42 g | 5,91 g | 2,04 g | 0,24 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 28,54 g | 0,00 g | 0,89 g | 23,38 g | 0,00 g | 0,01 g | 30,47 g | 0,00 g | 1,59 g | 22,90 g | 4,02 g | 0,03 g | 25,14 g | 0,53 g | 1,26 g | | |
| 1 | | | | 1,(6) | | | 1,(5),(6),(8),(11) | | | 1,6 | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

