

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	<b>(00142)</b> Lisztérzékeny 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Retek kg	Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg	Citromos tea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér	Kakaó 7-10 LÉ, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka (kígyó)	Csipketea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ
		Energia: 297,90 Kcal / 1 245,22 KJ	Energia: 290,06 Kcal / 1 212,45 KJ	Energia: 284,61 Kcal / 1 189,67 KJ	Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 KJ	Energia: 362,24 Kcal / 1 514,16 KJ	Energia: 456,74 Kcal / 1 909,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,95 g 16,44 g 4,92 g	8,74 g 13,98 g 3,82 g	11,23 g 11,09 g 3,29 g	9,60 g 14,20 g 4,03 g	14,67 g 14,32 g 4,40 g	18,15 g 8,77 g 3,64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28,62 g 10,74 g 1,89 g	31,27 g 11,09 g 1,48 g	33,99 g 2,10 g 1,01 g	33,32 g 11,09 g 1,79 g	42,60 g 11,09 g 1,08 g	75,71 g 26,97 g 0,44 g	
	11,(1),(6),(7)	11,(6),(7)	7,11,(6)	10,11,(6),(12)	3,7,11,(6)	7	
	<b>(00144)</b> Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg	Citromos tea 7-10, Főtt virsli 7-10 LM +LÉ, Gluténmentes kenyér	Kakaó 7-10 LÉ +LM, Főtt tojás 7- 10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka (kígyó)	Csipketea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ+LM
		Energia: 365,28 Kcal / 1 526,87 KJ	Energia: 331,35 Kcal / 1 385,04 KJ	Energia: 306,35 Kcal / 1 280,54 KJ	Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 KJ	Energia: 383,98 Kcal / 1 605,04 KJ	Energia: 388,66 Kcal / 1 624,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
8,63 g 21,92 g 6,31 g		8,75 g 18,53 g 5,05 g	11,04 g 15,64 g 4,89 g	9,60 g 14,20 g 4,03 g	14,48 g 18,87 g 6,00 g	14,55 g 7,27 g 3,20 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32,28 g 11,09 g 1,96 g	31,30 g 11,09 g 1,45 g	29,02 g 2,10 g 0,94 g	33,32 g 11,09 g 1,79 g	37,63 g 11,09 g 1,01 g	65,41 g 26,97 g 0,27 g		
11,(1),(6),(7)	11,(6)	11,(6)	10,11,(6),(12)	3,11,(6)			
<b>(00165)</b> Laktózmente s 7-10 3X	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg	Citromos tea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10 LM, Burgonyás kenyér	Tejeskávé 7-10 LM, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)	Csipketea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 LM	
	Energia: 363,92 Kcal / 1 521,19 KJ	Energia: 311,41 Kcal / 1 301,69 KJ	Energia: 288,60 Kcal / 1 206,35 KJ	Energia: 305,32 Kcal / 1 276,24 KJ	Energia: 384,53 Kcal / 1 607,34 KJ	Energia: 390,05 Kcal / 1 630,41 KJ	



## Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,49 g	16,96 g	5,52 g	9,43 g	13,32 g	4,21 g	11,82 g	10,45 g	4,05 g	12,07 g	9,66 g	3,18 g	14,60 g	12,98 g	4,58 g	13,70 g	5,12 g	3,01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,88 g	8,99 g	2,56 g	38,02 g	8,99 g	1,64 g	36,14 g	0,00 g	1,13 g	41,33 g	8,99 g	2,38 g	50,79 g	11,99 g	1,11 g	71,36 g	26,97 g	0,29 g
	1,(6),(7)			1			1			1,10,(12)			1,3,(6),(7)			1		
<b>(00167)</b> <b>Tejfehérjemes 7-10 3x</b>	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Rizsital, kókuszital, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Citromos tea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10 TF, Burgonyás kenyér			Tejescsokoládé 7-10 TFM, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Csipketea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 TFM		
	Energia: 363,92 Kcal / 1 521,19 KJ			Energia: 311,48 Kcal / 1 301,99 KJ			Energia: 293,90 Kcal / 1 228,50 KJ			Energia: 305,32 Kcal / 1 276,24 KJ			Energia: 392,02 Kcal / 1 638,64 KJ			Energia: 399,41 Kcal / 1 669,53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,49 g	16,96 g	5,52 g	9,44 g	13,32 g	4,21 g	5,84 g	9,34 g	2,29 g	12,07 g	9,66 g	3,18 g	8,72 g	11,89 g	2,82 g	6,35 g	3,75 g	0,81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,88 g	8,99 g	2,56 g	38,04 g	8,99 g	1,64 g	45,92 g	7,99 g	0,90 g	41,33 g	8,99 g	2,38 g	60,97 g	19,98 g	0,88 g	84,09 g	36,96 g	0,01 g	
1,(6),(7)			1			1			1,10,(12)			1,3,(6),(7)			1			
<b>(00169)</b> <b>Laktózmentes 11-14 3x</b>	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Citromos tea 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14 L, Burgonyás kenyér			Tejescsokoládé 11-14 LM, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Csipketea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14 LM		
	Energia: 363,92 Kcal / 1 521,19 KJ			Energia: 374,96 Kcal / 1 567,33 KJ			Energia: 288,60 Kcal / 1 206,35 KJ			Energia: 362,58 Kcal / 1 515,58 KJ			Energia: 423,61 Kcal / 1 770,69 KJ			Energia: 394,37 Kcal / 1 648,47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,49 g	16,96 g	5,52 g	9,45 g	20,32 g	6,11 g	11,82 g	10,45 g	4,05 g	14,51 g	11,96 g	3,97 g	17,17 g	13,83 g	5,09 g	13,70 g	5,12 g	3,01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,88 g	8,99 g	2,56 g	38,06 g	8,99 g	1,74 g	36,14 g	0,00 g	1,13 g	47,82 g	9,99 g	2,86 g	55,82 g	9,99 g	1,30 g	72,42 g	27,97 g	0,29 g	
1,(6),(7)			1			1			1,10,(12)			1,3,(6),(7)			1			



Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Tojás leves 11-14 diab, Sajtos tejfölös tészta DM, Alma	Paradicsomleves 11-14 DM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM	Almaleves diab 7-14, Rántott sertésszelet 11-14 DM, Párolt barna rizs DM, Csemege uborka	Sertéspörkölt 11-14 diab, Burgonya főzelék 11-14 DM, Mákos-meggyes kevert 11-14 DM	Karfiollevés 11-14 diab, Gombás sertésszel 11-14 DM, Párolt barna rizs DM, Alma	Vajgaluska leves 11-14 DM, Rakott sav. k. gerslis 11-14, Alma
		Energia: 650,34 Kcal / 2 718,42 KJ	Energia: 573,41 Kcal / 2 396,85 KJ	Energia: 624,99 Kcal / 2 612,46 KJ	Energia: 836,89 Kcal / 3 498,20 KJ	Energia: 577,30 Kcal / 2 413,11 KJ	Energia: 580,12 Kcal / 2 424,90 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
		27,38 g 35,21 g 15,35 g	36,25 g 16,41 g 1,97 g	31,75 g 27,85 g 6,40 g	34,32 g 39,27 g 9,98 g	30,26 g 23,99 g 5,34 g	26,03 g 24,19 g 6,15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	53,96 g 0,01 g 7,45 g	72,34 g 0,01 g 4,31 g	60,79 g 0,00 g 7,13 g	84,48 g 0,00 g 3,17 g	63,61 g 0,00 g 4,96 g	65,00 g 0,01 g 3,88 g	
	1,3,7	1,3,9,15	1,3,7,10,15	1,3,7,15	1,7	1,3,7,(12)	
	<b>(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Tojás leves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma	Paradicsomleves LÉ 7-10, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Körte	Almaleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Csemege uborka	Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ	Karfiollevés 7-10 LÉ, Gombás sertésszel LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Szőlő	Zöldséglevés 7-10 LÉ, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ, Körte
		Energia: 599,31 Kcal / 2 505,12 KJ	Energia: 726,66 Kcal / 3 037,44 KJ	Energia: 865,71 Kcal / 3 618,67 KJ	Energia: 821,61 Kcal / 3 434,33 KJ	Energia: 692,94 Kcal / 2 896,49 KJ	Energia: 497,03 Kcal / 2 077,59 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
		9,50 g 20,61 g 3,64 g	31,33 g 15,37 g 1,79 g	30,62 g 27,91 g 7,08 g	27,74 g 39,51 g 9,21 g	29,19 g 21,90 g 4,90 g	20,51 g 16,14 g 4,01 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92,34 g 21,48 g 2,58 g	114,55 g 15,19 g 3,13 g	121,45 g 25,43 g 6,07 g	86,93 g 9,99 g 2,82 g	96,91 g 0,00 g 3,54 g	67,87 g 0,45 g 4,76 g		
3	9	3,7,10	3,7	7	7,9,(12)		
<b>(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ +LM, Alma	Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Körte	Almaleves 7-10 LÉ +LM, Rántott sertésszelet LÉ+L 7-10, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka	Sertéspörkölt 7-10 LÉ+LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ +LM, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ+L	Karfiollevés 7-10 LÉ+LM, Gombás sertésszel 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Szőlő	Zöldséglevés 7-10 LÉ+LM, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ +L, Körte	
	Energia: 599,31 Kcal / 2 505,12 KJ	Energia: 726,66 Kcal / 3 037,44 KJ	Energia: 865,08 Kcal / 3 616,03 KJ	Energia: 785,44 Kcal / 3 283,14 KJ	Energia: 705,80 Kcal / 2 950,24 KJ	Energia: 520,94 Kcal / 2 177,53 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	
	9,50 g 20,61 g 3,64 g	31,33 g 15,37 g 1,79 g	30,62 g 27,91 g 7,08 g	27,74 g 39,51 g 9,21 g	29,19 g 21,90 g 4,90 g	20,51 g 16,14 g 4,01 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
92,34 g 21,48 g 2,58 g	114,55 g 15,19 g 3,13 g	121,45 g 25,43 g 6,07 g	86,93 g 9,99 g 2,82 g	96,91 g 0,00 g 3,54 g	67,87 g 0,45 g 4,76 g		
3	9	3,7,10	3,7	7	7,9,(12)		



Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

	9,50 g	20,61 g	3,64 g	31,33 g	15,37 g	1,79 g	30,71 g	27,81 g	6,79 g	27,85 g	43,26 g	12,46 g	29,23 g	23,37 g	5,53 g	20,60 g	18,84 g	5,18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92,34 g	21,48 g	2,58 g	114,55 g	15,19 g	3,13 g	121,43 g	25,43 g	6,08 g	85,95 g	9,99 g	2,74 g	96,78 g	0,00 g	3,56 g	67,66 g	0,45 g	4,78 g
	3			9			3,10			3,7			9,(12)					
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Tojás leves 7-10 LM, Sajtos tejfölös tészta 7-10 LM, Alma			Paradicsomleves 7-10 LM, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10 LM, Körte			Almaleves 7-10 LM, Rántott sertésszelet 7-10 LM, Párolt barna rizs 7-10 LM, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 LM, Burgonya főzelék 7-10 LM, Mákos-meggyes kevert 7-10 LM			Karfiolleves 7-10, Gombás sertésszel 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Szőlő			Zöldségleves 7-10 LM, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Körte		
	Energia: 658,62 Kcal / 2 753,03 KJ			Energia: 726,24 Kcal / 3 035,68 KJ			Energia: 861,75 Kcal / 3 602,12 KJ			Energia: 783,57 Kcal / 3 275,32 KJ			Energia: 706,95 Kcal / 2 955,05 KJ			Energia: 538,37 Kcal / 2 250,39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,29 g	30,77 g	13,11 g	35,75 g	16,24 g	1,91 g	32,73 g	27,92 g	6,76 g	29,90 g	43,38 g	12,42 g	30,28 g	23,47 g	5,52 g	22,21 g	20,58 g	5,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,96 g	0,01 g	3,26 g	112,32 g	15,00 g	3,17 g	118,42 g	24,98 g	6,32 g	83,16 g	9,99 g	2,74 g	95,84 g	0,01 g	3,56 g	66,52 g	0,00 g	4,37 g	
1,3			1,3,9			1,3,10			1,3,7			1			1,3,9,(12)			
<b>(00167)</b> <b>Tejfehérjementes 7-10 3x</b>	Tojás leves 7-10 TFM, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma			Paradicsomleves 7-10 TFM, Zöldborsós csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Körte			Almaleves 7-10 TFM, Rántott sertésszelet 7-10 TFM, Párolt barna rizs 7-10 TFM, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 TFM, Burgonya főzelék 7-10 TFM, Mákos-meggyes kevert 7-10 TFM			Karfiolleves 7-10 TFM, Gombás sertésszel 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Szőlő			Zöldségleves 7-10 TFM, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Körte		
	Energia: 625,16 Kcal / 2 613,17 KJ			Energia: 727,81 Kcal / 3 042,25 KJ			Energia: 841,31 Kcal / 3 516,68 KJ			Energia: 772,90 Kcal / 3 230,72 KJ			Energia: 699,79 Kcal / 2 925,12 KJ			Energia: 514,30 Kcal / 2 149,77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,73 g	21,62 g	3,95 g	35,85 g	16,23 g	1,91 g	32,47 g	25,61 g	5,71 g	28,87 g	41,86 g	11,83 g	30,26 g	22,81 g	5,47 g	22,06 g	18,05 g	5,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,75 g	17,98 g	2,94 g	112,58 g	14,99 g	3,20 g	118,79 g	25,37 g	6,32 g	84,96 g	11,39 g	2,70 g	95,49 g	0,00 g	3,56 g	66,38 g	0,00 g	4,37 g	
1,3			1,3,9			1,3,10			1,3,7			1			1,3,9,(12)			
<b>(00168)</b> <b>Mogyoróérzé</b>	Tojás leves 7-10 Mogyi, Sajtos tejfölös tészta 7-10 M, Alma			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Körte			Almaleves 7-10 Mogyi, Rántott sertésszelet 7-10 Mogyi, Párolt barna rizs 7-10 Mogyi, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Burgonya főzelék 7-10 M, Mákos-meggyes kevert 7-10 Mogyi			Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Gombás sertésszel 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Szőlő			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Körte		



Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

keny 7-10 1x		Energia: 665,09 Kcal / 2 780,08 KJ			Energia: 729,52 Kcal / 3 049,39 KJ			Energia: 862,39 Kcal / 3 604,79 KJ			Energia: 819,73 Kcal / 3 426,47 KJ			Energia: 692,56 Kcal / 2 894,90 KJ			Energia: 588,15 Kcal / 2 458,47 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
		28,36 g	29,40 g	12,88 g	35,90 g	16,27 g	1,92 g	32,65 g	28,02 g	7,04 g	29,78 g	39,64 g	9,17 g	30,18 g	21,97 g	4,88 g	23,63 g	23,72 g	6,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70,47 g	0,01 g	3,41 g	112,92 g	15,00 g	3,20 g	118,44 g	24,98 g	6,31 g	84,14 g	9,99 g	2,82 g	95,66 g	0,00 g	3,54 g	70,50 g	0,01 g	3,86 g
		1,3,7			1,3,9			1,3,7,10			1,3,7			1,7			1,3,7,(12)		
(00169) Laktózmentes s 11-14 3x		Tojás leves 11-14 LM, Sajtos tejfölös tészta 11-14 L, Alma			Paradicsomleves 11-14 LM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM, Körte			Almaleves 11-14 LM, Rántott sertésszelet 11-14 LM, Párolt barna rizs 11-14 LM, Csemege uborka			Sertéspörkölt 11-14 LM, Burgonya főzelék 11-14 LM, Mákos-meggyes kevert 11-14 LM			Karfioleves 11-14 LM, Gombás sertésszel 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Szőlő			Zöldségleves 11-14, Rakott sav. k. gerslis 11-14, Körte		
		Energia: 752,69 Kcal / 3 146,24 KJ			Energia: 815,33 Kcal / 3 408,08 KJ			Energia: 992,26 Kcal / 4 147,65 KJ			Energia: 841,04 Kcal / 3 515,55 KJ			Energia: 763,71 Kcal / 3 192,31 KJ			Energia: 532,48 Kcal / 2 225,77 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
		30,72 g	35,74 g	15,75 g	40,41 g	17,54 g	2,08 g	36,79 g	32,02 g	7,86 g	34,27 g	43,27 g	13,67 g	34,10 g	24,40 g	5,84 g	24,86 g	17,55 g	4,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75,75 g	0,01 g	3,69 g	127,49 g	17,99 g	3,69 g	137,51 g	29,97 g	7,03 g	96,52 g	13,49 g	3,07 g	105,01 g	0,01 g	4,28 g	69,51 g	0,01 g	4,68 g
		1,3			1,3,9			1,3,10			1,3,7			1			1,3,7,9,(12)		
Uzsonna  (00142) Lisztérzékeny 7-10 3x		Kenőmájás diétás, Gluténmentes kenyér, Uborka (kígyó)			Gyümölcsle 12% 2 dl, Keksz, (Barbara,Gullon)			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Körte			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 229,83 Kcal / 960,69 KJ			Energia: 158,83 Kcal / 663,91 KJ			Energia: 90,28 Kcal / 377,37 KJ			Energia: 160,54 Kcal / 671,06 KJ			Energia: 101,69 Kcal / 425,06 KJ			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 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
		8,52 g	12,98 g	4,61 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	3,84 g	7,20 g	1,48 g	0,48 g	0,36 g	0,00 g	3,00 g	6,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,92 g	1,75 g	1,34 g	29,33 g	25,97 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	19,36 g	1,75 g	0,63 g	14,40 g	0,00 g	0,01 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g
		11,(6)									11,(6),(7)			5,(6),(8),(11)					

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Uzsonna	<b>(00144)</b> <b>Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	Kenőmájás diétás, Gluténmentes kenyér, Uborka (kígyó)			Gyümölcslé 12% 2 dl, Keksz, (Barbara,Gullon)			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Körte			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 229,83 Kcal / 960,69 KJ			Energia: 158,83 Kcal / 663,91 KJ			Energia: 79,85 Kcal / 333,77 KJ			Energia: 201,83 Kcal / 843,65 KJ			Energia: 101,69 Kcal / 425,06 KJ			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,52 g	12,98 g	4,61 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	0,48 g	0,48 g	0,00 g	3,85 g	11,75 g	2,71 g	0,48 g	0,36 g	0,00 g	3,00 g	6,20 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	18,92 g	1,75 g	1,34 g	29,33 g	25,97 g	0,00 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g	19,39 g	1,75 g	0,60 g	14,40 g	0,00 g	0,01 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g	
	11,(6)									11,(6)						5,(6),(8),(11)			
	<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Sertésmájkrém db, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcslé 12% 2 dl, Keksz, (Barbara,Gullon)			Nutribella kókuszos keksz db, Alma			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Nutribella, sárgabarackos db, Körte			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 231,98 Kcal / 969,68 KJ			Energia: 158,83 Kcal / 663,91 KJ			Energia: 136,75 Kcal / 571,62 KJ			Energia: 221,07 Kcal / 924,07 KJ			Energia: 179,25 Kcal / 749,27 KJ			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,80 g	6,12 g	1,94 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	1,72 g	5,34 g	2,42 g	5,60 g	7,60 g	1,96 g	1,82 g	5,24 g	2,36 g	3,00 g	6,20 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,40 g	0,00 g	1,20 g	29,33 g	25,97 g	0,00 g	19,30 g	4,02 g	0,03 g	31,59 g	0,00 g	0,80 g	30,42 g	4,64 g	0,03 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g		
1,(6),(7),(10)						1,(5),(6),(8),(11)			1,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			5,(6),(8),(11)				
<b>(00167)</b> <b>Tejfehérjementes 7-10 3x</b>	Sertésmájkrém db, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcslé 12% 2 dl, Keksz, (Barbara,Gullon)			Nutribella kókuszos keksz db, Alma			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Nutribella, sárgabarackos db, Körte			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			
	Energia: 231,98 Kcal / 969,68 KJ			Energia: 158,83 Kcal / 663,91 KJ			Energia: 136,75 Kcal / 571,62 KJ			Energia: 221,07 Kcal / 924,07 KJ			Energia: 163,35 Kcal / 682,80 KJ			Energia: 90,28 Kcal / 377,37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,80 g	6,12 g	1,94 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	1,72 g	5,34 g	2,42 g	5,60 g	7,60 g	1,96 g	1,70 g	5,15 g	2,36 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34,40 g	0,00 g	1,20 g	29,33 g	25,97 g	0,00 g	19,30 g	4,02 g	0,03 g	31,59 g	0,00 g	0,80 g	26,82 g	4,64 g	0,03 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00169) Laktózmentes s 11-14 3x</b>	1,(6),(7),(10)		1,(5),(6),(8),(11)		1,(6)	1,(5),(6),(8),(11)						
		Sertés májkrém db, Rozskenyér, Uborka(kígyó)		Gyümölcslé 12% 2 dl, Kecs, (Barbara, Gullon)		Nutribella kókuszos kecs db, Alma		Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Nutribella, sárgabarackos db, Körte		Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 231,98 Kcal / 969,68 KJ		Energia: 158,83 Kcal / 663,91 KJ		Energia: 136,75 Kcal / 571,62 KJ		Energia: 247,98 Kcal / 1 036,56 KJ	Energia: 179,25 Kcal / 749,27 KJ		Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,80 g	6,12 g	1,94 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	1,72 g	5,34 g	2,42 g	6,57 g	7,71 g	1,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,40 g	0,00 g	1,20 g	29,33 g	25,97 g	0,00 g	19,30 g	4,02 g	0,03 g	36,95 g	0,00 g	0,92 g		
		1,(6),(7),(10)		1,(5),(6),(8),(11)		1,(6)	1,(5),(6),(8),(11)		5,(6),(8),(11)				

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

