

Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ, Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 220,59 Kcal / 922,07 KJ			Energia: 367,59 Kcal / 1 536,53 KJ			Energia: 315,19 Kcal / 1 317,49 KJ			Energia: 404,89 Kcal / 1 692,44 KJ			Energia: 338,85 Kcal / 1 416,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,09 g	8,47 g	1,80 g	11,60 g	11,93 g	3,43 g	10,24 g	10,08 g	3,11 g	15,85 g	18,30 g	6,05 g	8,25 g	18,94 g	5,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,77 g	11,09 g	1,43 g	52,15 g	16,03 g	1,10 g	44,96 g	17,95 g	0,90 g	43,08 g	11,09 g	1,79 g	32,76 g	11,09 g	1,50 g	
	11,(1),(6),(7)			7,11,(6),(12)			7,11,(6)			7,11,(6)			11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 261,88 Kcal / 1 094,66 KJ			Energia: 363,24 Kcal / 1 518,34 KJ			Energia: 336,93 Kcal / 1 408,37 KJ			Energia: 426,63 Kcal / 1 783,31 KJ			Energia: 338,85 Kcal / 1 416,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,10 g	13,02 g	3,03 g	10,74 g	15,56 g	4,87 g	10,05 g	14,63 g	4,71 g	15,66 g	22,85 g	7,65 g	8,25 g	18,94 g	5,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,80 g	11,09 g	1,40 g	43,55 g	15,68 g	0,94 g	39,99 g	17,95 g	0,83 g	38,11 g	11,09 g	1,72 g	32,76 g	11,09 g	1,50 g		
11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Kakaó 7-10 LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg			
	Energia: 220,72 Kcal / 922,61 KJ			Energia: 343,30 Kcal / 1 434,99 KJ			Energia: 361,66 Kcal / 1 511,74 KJ			Energia: 419,78 Kcal / 1 754,68 KJ			Energia: 338,98 Kcal / 1 416,94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11,93 g	3,45 g	0,89 g	11,42 g	10,35 g	4,03 g	12,58 g	10,60 g	4,08 g	16,74 g	17,77 g	6,74 g	9,09 g	13,92 g	4,25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44,15 g	8,99 g	1,53 g	50,27 g	13,58 g	1,13 g	53,22 g	16,20 g	1,53 g	46,68 g	8,99 g	1,82 g	43,14 g	8,99 g	1,60 g		
1,(6),(7)			1,(12)			1			1,(6)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)	Rizsital, kókuszital, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Rizsital, kókuszital, Méz, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér	Kakaó 7-10 TFM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg
		Energia: 325,56 Kcal / 1 360,84 KJ	Energia: 350,79 Kcal / 1 466,30 KJ	Energia: 369,15 Kcal / 1 543,05 KJ	Energia: 423,25 Kcal / 1 769,19 KJ	Energia: 365,09 Kcal / 1 526,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,96 g 15,00 g 4,02 g	5,54 g 9,26 g 2,27 g	6,70 g 9,51 g 2,32 g	10,86 g 16,67 g 4,98 g	9,90 g 14,01 g 4,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	44,22 g 8,99 g 1,60 g	60,45 g 21,57 g 0,90 g	63,40 g 24,19 g 1,30 g	55,86 g 15,98 g 1,60 g	48,50 g 8,99 g 1,72 g	
	1,(6),(7)	1,(12)	1	1,(6)	1,(6),(7)	
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér	Kakaó 11-14 LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg
		Energia: 273,22 Kcal / 1 142,06 KJ	Energia: 426,23 Kcal / 1 781,64 KJ	Energia: 361,66 Kcal / 1 511,74 KJ	Energia: 417,05 Kcal / 1 743,27 KJ	Energia: 371,60 Kcal / 1 553,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
12,74 g 5,99 g 1,56 g		13,09 g 18,10 g 6,43 g	12,58 g 10,60 g 4,08 g	17,48 g 18,25 g 7,10 g	10,00 g 14,03 g 4,26 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50,56 g 9,99 g 1,79 g	51,71 g 13,58 g 1,28 g	53,22 g 16,20 g 1,53 g	44,22 g 9,99 g 1,76 g	49,96 g 9,99 g 1,72 g		
1,(6),(7)	1,(12)	1	1,(6)	1,(6),(7)		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Nyírségi gombóclevés DM, Grízes tészta, ízzel diab, Alma	Brokkolikrémleves 11-14 DM, Pírtott sertésmáj 11-14 diab, Főtt burgonya 11-14 diab, Csemege uborka	Sült kolbász 11-14 DM, Lencsefőzelék 11-14, Rozskenyér	Zöldségleves 11-14 diab, Csikós tokány 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Alma	Gulyásleves 11-14 DM, Túrós batyu 11-14, Alma
		Energia: 557,05 Kcal / 2 328,47 KJ	Energia: 568,86 Kcal / 2 377,83 KJ	Energia: 666,32 Kcal / 2 785,22 KJ	Energia: 582,29 Kcal / 2 433,97 KJ	Energia: 543,02 Kcal / 2 269,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,13 g 13,79 g 2,77 g	31,01 g 22,72 g 6,12 g	34,01 g 31,04 g 9,72 g	26,12 g 23,33 g 6,18 g	27,14 g 16,83 g 4,45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85,33 g 0,00 g 2,94 g	58,71 g 0,16 g 8,09 g	61,46 g 1,50 g 4,29 g	65,78 g 0,02 g 4,49 g	69,23 g 7,12 g 2,40 g		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,7,9,15			1,3,6,7,10,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7		
	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Pirított sertésmáj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka			Sült kolbász 7-10 LÉ, Lencsefőzelék 7-10, Gluténmentes kenyér, Szilva			Zöldségleves 7-10 LÉ, Csikós tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Szőlő			Gulyásleves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Körte		
		Energia: 610,66 Kcal / 2 552,56 KJ			Energia: 518,65 Kcal / 2 167,96 KJ			Energia: 794,08 Kcal / 3 319,25 KJ			Energia: 675,41 Kcal / 2 823,21 KJ			Energia: 844,43 Kcal / 3 529,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,59 g	11,35 g	1,42 g	28,03 g	17,37 g	4,88 g	35,98 g	35,48 g	10,17 g	24,30 g	20,95 g	5,45 g	23,54 g	24,02 g	4,89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	105,75 g 19,08 g 2,34 g			61,04 g 0,00 g 5,91 g			80,29 g 2,75 g 4,22 g			95,63 g 0,45 g 3,82 g			131,19 g 21,48 g 3,27 g			
	9,(12)		7,10		1,7,10,11,(6),(12)		7,9,(1)									
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 -LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Pirított sertésmáj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Sült kolbász 7-10 LÉ+LM, Lencsefőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Szilva			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Csikós tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Szőlő			Gulyásleves 7-10 LÉ +LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Körte		
		Energia: 610,66 Kcal / 2 552,56 KJ			Energia: 501,91 Kcal / 2 097,98 KJ			Energia: 814,83 Kcal / 3 405,99 KJ			Energia: 691,35 Kcal / 2 889,84 KJ			Energia: 844,43 Kcal / 3 529,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,59 g	11,35 g	1,42 g	27,68 g	15,88 g	4,04 g	35,13 g	37,46 g	11,00 g	24,36 g	22,75 g	6,23 g	23,54 g	24,02 g	4,89 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
105,75 g 19,08 g 2,34 g			60,58 g 0,03 g 6,16 g			81,84 g 2,75 g 4,27 g			95,48 g 0,45 g 3,84 g			131,19 g 21,48 g 3,27 g				
9,(12)		10,(1),(3),(6),(7),(12)		10,11,(1),(6),(7),(12)		9,(1)										
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LM, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LM, Pirított sertésmáj 7-10, Főtt burgonya 7-10 LM, Csemege uborka			Sült kolbász 7-10 LM, Lencsefőzelék 7-10, Rozskenyér, Szilva			Zöldségleves 7-10 LM, Csikós tokány 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Szőlő			Gulyásleves 7-10 LM, Szezámospogácsa 7-10 LM, Körte			
	Energia: 619,24 Kcal / 2 588,42 KJ			Energia: 527,94 Kcal / 2 206,79 KJ			Energia: 820,30 Kcal / 3 428,85 KJ			Energia: 694,32 Kcal / 2 902,26 KJ			Energia: 673,54 Kcal / 2 815,40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	25,71 g	10,51 g	1,33 g	28,58 g	18,53 g	5,35 g	37,49 g	31,39 g	9,42 g	25,82 g	22,90 g	6,26 g	27,27 g	30,38 g	11,33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
104,20 g 15,58 g 2,68 g			60,20 g 0,00 g 5,92 g			94,30 g 1,00 g 4,42 g			94,48 g 0,00 g 3,89 g			104,32 g 0,01 g 2,75 g				
1,3,9,(12)		1,10		1,7,10,(6),(12)		1,3,9										





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 7-T, Grízes tészta, ízzel 7-10 TFM, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 TFM, Pírtott sertés máj 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Csemege uborka			Sült kolbász 7-10 TFM, Lencsefőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Szilva			Zöldségleves 7-10 TFM, Csikós tokány 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Szőlő			Gulyásleves 7-10 TFM, Szezámós pogácsa 7-10 TFM, Körte		
		Energia: 566,45 Kcal / 2 367,76 KJ			Energia: 502,11 Kcal / 2 098,82 KJ			Energia: 831,70 Kcal / 3 476,51 KJ			Energia: 687,50 Kcal / 2 873,75 KJ			Energia: 692,99 Kcal / 2 896,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,88 g	8,02 g	1,02 g	28,64 g	18,56 g	6,17 g	37,61 g	32,64 g	10,28 g	25,85 g	22,10 g	6,17 g	27,22 g	15,35 g	4,23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	102,51 g 15,60 g 1,99 g			60,27 g 0,00 g 5,89 g			94,20 g 1,00 g 4,44 g			94,55 g 0,00 g 3,89 g			109,77 g 1,01 g 2,73 g			
	1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,10			1,10,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,11			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Nyírségi gombóc leves 7-10 M, Grízes tészta, ízzel 7-10 Mogyi, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 M, Pírtott sertés máj 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Csemege uborka			Sült kolbász 7-10 Mogyi, Lencsefőzelék 7-10, Rozskenyér, Szilva			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Csikós tokány 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Szőlő			Gulyásleves 7-10 M, Túrós batyu 7-10, Körte		
		Energia: 752,71 Kcal / 3 146,33 KJ			Energia: 653,52 Kcal / 2 731,71 KJ			Energia: 820,30 Kcal / 3 428,85 KJ			Energia: 680,60 Kcal / 2 844,91 KJ			Energia: 757,15 Kcal / 3 164,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,79 g	15,55 g	3,16 g	31,86 g	19,54 g	5,13 g	37,49 g	31,39 g	9,42 g	25,80 g	21,15 g	5,49 g	34,62 g	20,52 g	5,90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
125,24 g 15,58 g 2,72 g			85,46 g 0,00 g 6,38 g			94,30 g 1,00 g 4,42 g			95,07 g 0,01 g 3,67 g			106,94 g 12,23 g 2,40 g				
1,3,7,9,(12)			1,3,6,7,10			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Grízes tészta, ízzel 11-14 LM, Alma			Brokkolikrémleves 11-14 LM, Pírtott sertés máj 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14, Csemege uborka			Sült kolbász 11-14 LM, Lencsefőzelék 7-10, Rozskenyér, Szilva			Zöldségleves 11-14 LM, Csikós tokány 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Szőlő			Gulyásleves 11-14 LM, Szezámós pogácsa 11-14 LM, Körte			
	Energia: 691,14 Kcal / 2 888,97 KJ			Energia: 609,64 Kcal / 2 548,30 KJ			Energia: 847,68 Kcal / 3 543,30 KJ			Energia: 739,05 Kcal / 3 089,23 KJ			Energia: 737,43 Kcal / 3 082,46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	29,96 g	11,05 g	1,41 g	32,61 g	21,05 g	5,67 g	39,12 g	33,68 g	10,28 g	29,05 g	23,34 g	5,93 g	30,22 g	32,33 g	11,75 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
116,55 g 17,44 g 3,05 g			70,77 g 0,01 g 7,28 g			94,33 g 1,00 g 4,68 g			101,56 g 0,01 g 4,54 g			112,78 g 0,02 g 3,28 g				
1,3,9,(12)			1,3,6,7,10			1,7,10,(6),(12)			1,3,9			1,3,7,11				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Sonkakrém házi 1-3, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcs joghurt db, Alma			Medvesajt, natúr, Puffasztott rizs			Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 251,34 Kcal / 1 050,60 KJ			Energia: 217,57 Kcal / 909,44 KJ			Energia: 166,75 Kcal / 697,02 KJ			Energia: 136,85 Kcal / 572,03 KJ			Energia: 38,10 Kcal / 159,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,83 g	14,31 g	3,91 g	7,86 g	10,17 g	2,29 g	4,92 g	0,62 g	0,13 g	4,60 g	5,10 g	3,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21,87 g	2,10 g	1,52 g	22,91 g	2,10 g	0,84 g	23,11 g	7,49 g	0,39 g	18,36 g	0,00 g	0,56 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	
	11,(6),(7)			11,(1),(6),(7)			7,(1)			7						
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Sonkaszelet 7-10 LÉ +LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Abonett gm, Alma			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Puffasztott rizs			Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 292,63 Kcal / 1 223,19 KJ			Energia: 272,83 Kcal / 1 140,43 KJ			Energia: 92,75 Kcal / 387,70 KJ			Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ			Energia: 38,10 Kcal / 159,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,84 g	18,86 g	5,14 g	11,26 g	14,73 g	3,61 g	0,48 g	0,48 g	0,00 g	8,75 g	4,73 g	2,92 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,90 g	2,10 g	1,49 g	22,99 g	2,10 g	1,05 g	17,70 g	0,00 g	0,13 g	18,51 g	0,00 g	0,25 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g		
11,(6)			11,(6)													
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Sonkaszelet 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Abonett, darab, Alma			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Puffasztott rizs			Nutribella, sárgabarackos db			
	Energia: 272,69 Kcal / 1 139,84 KJ			Energia: 265,98 Kcal / 1 111,80 KJ			Energia: 84,83 Kcal / 354,59 KJ			Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,52 g	13,65 g	4,30 g	12,34 g	9,65 g	2,70 g	2,10 g	0,76 g	0,02 g	8,75 g	4,73 g	2,92 g	1,22 g	4,79 g	2,36 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,62 g	0,00 g	1,68 g	31,56 g	0,00 g	1,15 g	14,40 g	0,00 g	0,03 g	18,51 g	0,00 g	0,25 g	12,42 g	4,64 g	0,02 g		
1			1,(6)			1						1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Sonkaszelet 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Abonett, darab, Alma			Liga margarin tejmentes, Puffasztott rizs			Nutribella, sárgabarackos db		
		Energia: 272,69 Kcal / 1 139,84 KJ			Energia: 290,93 Kcal / 1 216,09 KJ			Energia: 116,80 Kcal / 488,22 KJ			Energia: 140,14 Kcal / 585,79 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,52 g	13,65 g	4,30 g	13,19 g	9,73 g	2,71 g	3,03 g	1,02 g	0,03 g	1,28 g	7,10 g	1,93 g	1,22 g	4,79 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,62 g	0,00 g	1,68 g	36,62 g	0,00 g	1,27 g	19,50 g	0,00 g	0,05 g	18,00 g	0,00 g	0,10 g	12,42 g	4,64 g	0,02 g	
	1				1,(6)				1				1,(5),(6),(8),(11)			
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Sonkaszelet 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Abonett, darab, Alma			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Puffasztott rizs			Nutribella, sárgabarackos db		
		Energia: 336,24 Kcal / 1 405,48 KJ			Energia: 290,93 Kcal / 1 216,09 KJ			Energia: 106,37 Kcal / 444,63 KJ			Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,54 g		20,65 g	6,20 g	13,19 g	9,73 g	2,71 g	2,91 g	0,90 g	0,03 g	8,75 g	4,73 g	2,92 g	1,22 g	4,79 g	2,36 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,66 g	0,00 g	1,78 g	36,62 g	0,00 g	1,27 g	17,40 g	0,00 g	0,04 g	18,51 g	0,00 g	0,25 g	12,42 g	4,64 g	0,02 g		
1				1,(6)				1				1,(5),(6),(8),(11)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

