

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Soproni felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 341,28 Kcal / 1 426,55 KJ			Energia: 356,05 Kcal / 1 488,29 KJ			Energia: 274,82 Kcal / 1 148,75 KJ			Energia: 409,77 Kcal / 1 712,84 KJ			Energia: 345,98 Kcal / 1 446,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,91 g	11,01 g	3,27 g	10,02 g	20,38 g	6,22 g	12,06 g	10,24 g	3,88 g	16,31 g	23,33 g	7,85 g	12,39 g	18,01 g	5,30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48,59 g 18,30 g 1,00 g			32,02 g 11,09 g 2,43 g			32,82 g 11,09 g 0,87 g			32,51 g 2,10 g 2,68 g			32,67 g 11,09 g 2,00 g			
	7,11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			7,11,(1),(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Miniméz 20g-os, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 363,02 Kcal / 1 517,42 KJ			Energia: 397,34 Kcal / 1 660,88 KJ			Energia: 274,82 Kcal / 1 148,75 KJ			Energia: 431,51 Kcal / 1 803,71 KJ			Energia: 387,27 Kcal / 1 618,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,72 g	15,56 g	4,87 g	10,03 g	24,93 g	7,45 g	12,06 g	10,24 g	3,88 g	16,12 g	27,88 g	9,45 g	12,40 g	22,56 g	6,53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43,62 g 18,30 g 0,93 g			32,05 g 11,09 g 2,40 g			32,82 g 11,09 g 0,87 g			27,54 g 2,10 g 2,61 g			32,70 g 11,09 g 1,97 g				
11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Laktózmentes tej 1,5%, Miniméz 20g-os, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka (kígyó)			Zöldtea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Tk szilvás croissant-LM,KM			Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 361,66 Kcal / 1 511,74 KJ			Energia: 391,98 Kcal / 1 638,48 KJ			Energia: 259,02 Kcal / 1 082,70 KJ			Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 KJ			Energia: 357,41 Kcal / 1 493,97 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12,58 g	10,60 g	4,08 g	11,11 g	19,85 g	6,48 g	12,74 g	5,03 g	3,04 g	13,60 g	18,00 g	8,80 g	11,92 g	15,49 g	4,83 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53,22 g 16,20 g 1,53 g			41,69 g 9,99 g 2,50 g			40,57 g 9,99 g 1,06 g			46,60 g 7,40 g 0,91 g			42,28 g 9,99 g 1,82 g				
1			1,(6),(7)			1			1,15			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Laktózmentes tej 1,5%, Miniméz 20g-os, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka (kígyó)			Zöldtea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Tk szilvás croissant-LM,KM			Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 387,52 Kcal / 1 619,83 KJ			Energia: 416,46 Kcal / 1 740,80 KJ			Energia: 259,02 Kcal / 1 082,70 KJ			Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 KJ			Energia: 406,39 Kcal / 1 698,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,56 g	10,70 g	4,11 g	11,96 g	19,93 g	6,48 g	12,74 g	5,03 g	3,04 g	13,60 g	18,00 g	8,80 g	14,33 g	17,56 g	5,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,45 g	16,20 g	1,73 g	46,75 g	9,99 g	2,62 g	40,57 g	9,99 g	1,06 g	46,60 g	7,40 g	0,91 g	47,40 g	9,99 g	2,19 g		
1				1,(6),(7)				1				1,15				1,(6),(7)
<b>Ebéd</b>	<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Frankfurti leves 11-14 diab, Grízes tészta, ízzel diab, Alma			Köményleves diab, Rakott karfiol diab 11-14			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Zöldborsófőzelék diab, Rozskenyér			Daragaluska leves DM, Natúr sertéskaraj, Hagymás törtburgonya 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Póréhagymakrémleves 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Alma		
		Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 KJ			Energia: 666,90 Kcal / 2 787,64 KJ			Energia: 841,58 Kcal / 3 517,80 KJ			Energia: 665,47 Kcal / 2 781,66 KJ			Energia: 649,11 Kcal / 2 713,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,95 g	23,31 g	6,96 g	42,37 g	23,86 g	6,41 g	39,91 g	31,63 g	8,08 g	25,13 g	28,31 g	4,62 g	30,90 g	20,55 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,84 g	0,01 g	3,73 g	72,56 g	0,01 g	5,27 g	96,99 g	0,00 g	5,34 g	75,23 g	0,04 g	6,79 g	83,75 g	0,01 g	4,76 g		
1,7,15				1,7				1,3,7,15,(6)				1,3,9,(6),(7),(12)				1,3,6,7,(12)
<b>Ebéd</b>	<b>(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Frankfurti leves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Köményleves LÉ 7-10, Rakott karfiol 7-10 LÉ			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Natúr sertéskaraj, Hagymás törtburgonya 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Póréhagymakrémleves 7-10 LÉ, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 501,90 Kcal / 2 097,94 KJ			Energia: 579,79 Kcal / 2 423,52 KJ			Energia: 715,96 Kcal / 2 992,71 KJ			Energia: 613,18 Kcal / 2 563,09 KJ			Energia: 686,75 Kcal / 2 870,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,48 g	16,05 g	4,77 g	26,89 g	23,08 g	4,79 g	28,65 g	31,35 g	7,04 g	25,02 g	25,96 g	4,43 g	28,15 g	14,64 g	3,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,33 g	9,54 g	2,11 g	67,01 g	0,00 g	2,90 g	77,79 g	8,12 g	3,43 g	67,76 g	0,00 g	6,84 g	109,18 g	0,00 g	4,15 g		





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	7,(12)			7			3,7,11,(6)			3,9,(12)			7,(1),(3),(6),(12)		
		Frankfurti leves 7-10 LÉ +LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Köményleves 7-10 LÉ +LM, Rakott karfiol 7-10 LÉ+LM			Vagdalt pogácsa sütő-10 LÉ+LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Natúr sertéskaraj isk, Hagymás törtburgonya 7-10 LÉLM, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Póréhagymakrémleves 7-10 LÉ+LM, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Banán		
		Energia: 520,63 Kcal / 2 176,23 KJ			Energia: 589,70 Kcal / 2 464,95 KJ			Energia: 774,77 Kcal / 3 238,54 KJ			Energia: 586,76 Kcal / 2 452,66 KJ			Energia: 686,11 Kcal / 2 867,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13,60 g	18,13 g	5,69 g	26,45 g	25,62 g	5,93 g	31,04 g	31,53 g	7,10 g	24,97 g	24,65 g	4,27 g	28,23 g	14,54 g	3,32 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	74,24 g	9,54 g	2,14 g	64,20 g	0,00 g	3,21 g	89,56 g	8,12 g	3,42 g	64,36 g	0,00 g	6,60 g	109,17 g	0,00 g	4,15 g	
	(12)			1,3,11,(6)			1,3,11,(6)			1,3,9,(12)			(1),(3),(6),(7),(12)			
	<b>(00148) Laktózmentes 11 -14 1x</b>	Frankfurti leves LM 11-14, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Alma			Köményleves LM 11-14, Rakott karfiol LM 11-14			Zöldborsófőzelék LM 11-14, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Rozskenyér			Daragaluska leves LM 11-14, Natúr sertéskaraj isk, Hagymás törtburgonya LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Póréhagymakrémleves LM 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Banán		
		Energia: 578,17 Kcal / 2 416,75 KJ			Energia: 612,59 Kcal / 2 560,63 KJ			Energia: 916,72 Kcal / 3 831,89 KJ			Energia: 729,43 Kcal / 3 049,02 KJ			Energia: 858,99 Kcal / 3 590,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,20 g	25,80 g	7,89 g	31,16 g	21,89 g	5,83 g	41,54 g	33,48 g	8,28 g	29,87 g	29,43 g	5,03 g	34,83 g	20,22 g	4,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
74,22 g	15,56 g	3,08 g	73,83 g	0,01 g	3,25 g	109,81 g	5,99 g	5,13 g	83,88 g	0,03 g	7,68 g	132,73 g	0,01 g	5,67 g		
1,3			1			1,3,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)				
<b>(00165) Laktózmentes 7- 10 3X</b>	Frankfurti leves 7-10 LM, Szilvalekváros gombóc 7-10 LM, Alma			Köményleves 7-10 LM, Rakott karfiol 7-10 LM			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LM, Rozskenyér			Daragaluska leves 7-10 LM, Natúr sertéskaraj isk, Hagymás törtburgonya 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Póréhagymakrémleves 7-10 LM, Mexikói csirkeragu 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Banán			
	Energia: 501,54 Kcal / 2 096,44 KJ			Energia: 588,97 Kcal / 2 461,89 KJ			Energia: 678,93 Kcal / 2 837,93 KJ			Energia: 638,22 Kcal / 2 667,76 KJ			Energia: 745,58 Kcal / 3 116,52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16,66 g	21,69 g	6,66 g	27,24 g	25,66 g	5,91 g	29,63 g	24,56 g	5,88 g	25,63 g	25,50 g	4,31 g	29,87 g	19,65 g	4,48 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

	66,23 g	13,92 g	2,72 g	63,12 g	0,00 g	2,92 g	82,87 g	4,79 g	3,54 g	74,41 g	0,02 g	7,03 g	110,83 g	0,00 g	3,37 g
	1,3			1			1,3,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7		
<b>(00168)</b> <b>Mogyoróérzékeny 7-10 1x</b>	Frankfurti leves 7-10 Mogyi, Szilvás gombóc 7-10 Mogyi, Alma			Köményleves 7-10 Mogyi, Rakott karfiol 7-10 Mogyi			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 M, Rozskenyér			Daragaluska leves 7-10 M, Natúr sertéskaraj, Hagymás törtburgonya 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Póréhagymakrémleves 7-10 M, Mexikói csirkeragu 7-10 M, Párolt rizs 7-10 mogyi, Banán		
	Energia: 618,60 Kcal / 2 585,75 KJ			Energia: 566,77 Kcal / 2 369,10 KJ			Energia: 672,42 Kcal / 2 810,72 KJ			Energia: 649,91 Kcal / 2 716,62 KJ			Energia: 648,46 Kcal / 2 710,56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19,11 g	20,38 g	5,86 g	27,19 g	23,00 g	4,74 g	29,21 g	26,44 g	6,74 g	25,22 g	26,53 g	4,42 g	24,85 g	16,51 g	3,80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,35 g	7,20 g	2,75 g	63,67 g	0,01 g	2,90 g	77,60 g	3,59 g	3,65 g	75,25 g	0,03 g	6,35 g	98,77 g	0,00 g	3,80 g	
	1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)		
<b>(00169)</b> <b>Laktózmentes 11-14 3x</b>	Frankfurti leves 11-14 LM, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Alma			Köményleves LM 11-14, Rakott karfiol LM 11-14			Zöldborsófőzelék 11-14 LM, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Rozskenyér			Daragaluska leves 11-14 LM, Natúr sertéskaraj isk, Hagymás törtburgonya LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Banán, Póréhagymakrémleves LM 11-14		
	Energia: 576,46 Kcal / 2 409,60 KJ			Energia: 612,59 Kcal / 2 560,63 KJ			Energia: 916,72 Kcal / 3 831,89 KJ			Energia: 742,49 Kcal / 3 103,61 KJ			Energia: 858,99 Kcal / 3 590,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19,15 g	25,76 g	7,87 g	31,16 g	21,89 g	5,83 g	41,54 g	33,48 g	8,28 g	30,25 g	29,46 g	5,03 g	34,83 g	20,22 g	4,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,88 g	15,54 g	3,07 g	73,83 g	0,01 g	3,25 g	109,81 g	5,99 g	5,13 g	86,64 g	0,03 g	7,40 g	132,73 g	0,01 g	5,67 g	
	1,3			1			1,3,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)		
<b>Uzsonna</b> <b>(00142)</b> <b>Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Csipketea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcs joghurt db, Banán			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Narancs			Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Alpro (szója)puding		
	Energia: 338,77 Kcal / 1 416,06 KJ			Energia: 208,98 Kcal / 873,54 KJ			Energia: 187,13 Kcal / 782,20 KJ			Energia: 223,73 Kcal / 935,19 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,67 g	18,53 g	5,07 g	5,48 g	0,22 g	0,13 g	2,88 g	5,76 g	2,40 g	11,17 g	8,55 g	1,80 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,23 g	11,09 g	1,36 g	34,07 g	7,49 g	0,42 g	30,00 g	8,00 g	0,16 g	34,29 g	11,09 g	1,42 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g
	11,(6),(7)			7,(1)			6,12,(5),(8),(11)			11,(1),(6),(7)			6		
<b>(00144)</b> <b>Lisztérzékeny</b> <b>+LM 7-10 3x</b>	Csipketea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Narancs			Gyümölcstea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Alpro (szója)puding		
	Energia: 338,77 Kcal / 1 416,06 KJ			Energia: 183,74 Kcal / 768,03 KJ			Energia: 187,13 Kcal / 782,20 KJ			Energia: 265,02 Kcal / 1 107,78 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8,67 g	18,53 g	5,07 g	7,53 g	4,09 g	2,25 g	2,88 g	5,76 g	2,40 g	11,18 g	13,10 g	3,03 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g
	33,23 g	11,09 g	1,36 g	28,09 g	0,00 g	0,40 g	30,00 g	8,00 g	0,16 g	34,32 g	11,09 g	1,39 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g
11,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			11,(1),(6),(7)			6						
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-</b> <b>10 3X</b>	Csipketea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Narancs			Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Alpro (szója)puding		
	Energia: 344,73 Kcal / 1 440,97 KJ			Energia: 225,72 Kcal / 943,51 KJ			Energia: 187,13 Kcal / 782,20 KJ			Energia: 267,80 Kcal / 1 119,40 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11,14 g	13,99 g	4,22 g	8,05 g	4,13 g	2,25 g	2,88 g	5,76 g	2,40 g	13,04 g	8,14 g	2,24 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g
	42,30 g	9,99 g	1,95 g	37,77 g	0,00 g	0,43 g	30,00 g	8,00 g	0,16 g	44,95 g	9,99 g	1,99 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g
1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			6						
<b>(00169)</b> <b>Laktózmentes 11</b> <b>-14 3x</b>	Csipketea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Narancs			Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Alpro (szója)puding		
	Energia: 389,44 Kcal / 1 627,86 KJ			Energia: 257,21 Kcal / 1 075,14 KJ			Energia: 187,13 Kcal / 782,20 KJ			Energia: 293,66 Kcal / 1 227,50 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13,25 g	15,62 g	4,79 g	8,44 g	4,16 g	2,25 g	2,88 g	5,76 g	2,40 g	14,02 g	8,24 g	2,27 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g
	47,51 g	9,99 g	2,31 g	45,03 g	0,00 g	0,44 g	30,00 g	8,00 g	0,16 g	50,18 g	9,99 g	2,19 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g





### Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

1,(6),(7)

6,12,(5),(8),(11)

1,(6),(7)

6

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

