

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Csipketea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tejeskávé 1-3, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Vajkrém 100g, natur, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 276,75 Kcal / 1 156,82 KJ			Energia: 313,60 Kcal / 1 310,85 KJ			Energia: 276,63 Kcal / 1 156,31 KJ			Energia: 327,52 Kcal / 1 369,03 KJ			Energia: 258,27 Kcal / 1 079,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,57 g	12,61 g	3,38 g	14,16 g	13,56 g	5,57 g	7,63 g	12,45 g	3,29 g	11,40 g	13,66 g	4,70 g	4,88 g	11,68 g	3,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,42 g	11,09 g	1,32 g	32,78 g	2,10 g	1,17 g	32,52 g	11,09 g	1,25 g	38,91 g	7,10 g	0,98 g	32,45 g	11,09 g	0,60 g	
	11,(1),(6),(7),(10)			7,11,(6)			11,(6),(7)			1,7,11,(6)			7,11,(6)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csipketea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó), Gluténmentes kenyér			Tejeskávé 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 11-14, Körözött, házi 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 333,02 Kcal / 1 392,02 KJ			Energia: 308,21 Kcal / 1 288,32 KJ			Energia: 358,76 Kcal / 1 499,62 KJ			Energia: 353,86 Kcal / 1 479,13 KJ			Energia: 254,09 Kcal / 1 062,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,17 g	18,07 g	4,95 g	18,11 g	13,19 g	5,86 g	9,71 g	19,92 g	5,62 g	11,21 g	15,61 g	4,89 g	8,31 g	8,59 g	2,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,52 g	12,09 g	1,40 g	27,93 g	2,10 g	1,08 g	34,06 g	12,09 g	1,55 g	40,93 g	14,09 g	0,95 g	34,91 g	12,09 g	0,77 g		
11,(1),(6),(7),(10)			11,(6)			11,(6),(7)			1,11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Csipketea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Zöldtea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Tejeskávé 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Jégcsapretek kg			Zöldtea 11-14, Körözött, házi 7-10 LM, Rozskenyér, Pritamin paprika			
	Energia: 326,17 Kcal / 1 363,39 KJ			Energia: 288,27 Kcal / 1 204,97 KJ			Energia: 399,97 Kcal / 1 671,87 KJ			Energia: 333,92 Kcal / 1 395,79 KJ			Energia: 280,33 Kcal / 1 171,78 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,25 g	12,99 g	4,04 g	18,79 g	7,98 g	5,02 g	14,33 g	17,79 g	4,65 g	11,89 g	10,40 g	4,05 g	9,96 g	3,66 g	1,86 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,09 g	9,99 g	1,50 g	34,65 g	0,00 g	1,27 g	45,13 g	9,99 g	2,14 g	47,65 g	11,99 g	1,14 g	50,65 g	9,99 g	0,99 g		
1,(6),(7),(10)			1			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Csipketea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle	Zöldtea 11-14, Tavasz felvágott(d), Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Tejeskávé 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Jégcsapretek kg	Zöldtea 11-14, Körözött, házi 7-10 LM, Rozskenyér, Pritamin paprika
		Energia: 351,12 Kcal / 1 467,68 KJ	Energia: 288,27 Kcal / 1 204,97 KJ	Energia: 391,63 Kcal / 1 637,01 KJ	Energia: 345,71 Kcal / 1 445,07 KJ	Energia: 280,33 Kcal / 1 171,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,10 g 13,07 g 4,05 g	18,79 g 7,98 g 5,02 g	15,76 g 13,81 g 3,42 g	13,55 g 11,15 g 4,55 g	9,96 g 3,66 g 1,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,15 g 9,99 g 1,62 g	34,65 g 0,00 g 1,27 g	50,58 g 9,99 g 2,36 g	47,15 g 9,99 g 1,20 g	50,65 g 9,99 g 0,99 g		
1,(6),(7),(10)	1	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00011) Gluténmentes 11-14 1x</b>	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ	Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma	Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L , Párolt barna rizs 7-10 LÉ	Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ	Almaleves 7-10 LÉ, Frankfurti tokány 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ
		Energia: 701,73 Kcal / 2 933,23 KJ	Energia: 830,47 Kcal / 3 471,36 KJ	Energia: 723,55 Kcal / 3 024,44 KJ	Energia: 840,12 Kcal / 3 511,70 KJ	Energia: 772,60 Kcal / 3 229,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,85 g 23,87 g 5,63 g	33,49 g 40,84 g 8,19 g	31,82 g 27,90 g 6,11 g	21,84 g 36,62 g 8,77 g	23,31 g 24,40 g 6,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,04 g 0,00 g 6,53 g	79,49 g 2,45 g 3,90 g	85,33 g 0,00 g 4,10 g	103,62 g 17,11 g 3,20 g	112,97 g 29,18 g 3,81 g		
7,9,(12)	7,11,(6)	3,7,(1),(6),(12)	3,7,11,(1),(6)	7		
<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott sav. káposzta 11-14 DM	Sertéspörkölt 11-14 diab, Zöldbabfőzelék 11-14 DM, Barna kenyér, Alma	Vajgaluska leves 11-14 DM, Tejfölös ragu , Párolt barna rizs DM	Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Burgonya főzelék 11-14 DM, Meggyes kakaós kevert 11-14 di	Almaleves diab 7-14, Frankfurti sertés tokány 11-14, Kuszkus	
	Energia: 747,45 Kcal / 3 124,34 KJ	Energia: 691,35 Kcal / 2 889,84 KJ	Energia: 705,02 Kcal / 2 946,98 KJ	Energia: 782,52 Kcal / 3 270,93 KJ	Energia: 711,59 Kcal / 2 974,45 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	34,66 g 24,96 g 5,38 g	34,38 g 24,91 g 5,53 g	25,26 g 37,11 g 10,14 g	26,04 g 35,09 g 9,10 g	33,12 g 20,06 g 5,62 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
96,39 g 0,07 g 7,77 g	80,70 g 0,01 g 3,82 g	66,60 g 0,01 g 5,79 g	88,69 g 0,00 g 3,92 g	96,49 g 34,97 g 3,44 g		
1,7,9,(12)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,7,15	1,7,15		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00142) Gluténmentes 7-10 3x</b>	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L , Párolt barna rizs 7-10 LÉ			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Almaleves 7-10 LÉ, Frankfurteri tokány 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ		
		Energia: 748,83 Kcal / 3 130,11 KJ			Energia: 643,59 Kcal / 2 690,21 KJ			Energia: 778,62 Kcal / 3 254,63 KJ			Energia: 737,74 Kcal / 3 083,75 KJ			Energia: 678,36 Kcal / 2 835,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,16 g	25,88 g	6,30 g	26,39 g	32,13 g	6,36 g	32,75 g	28,51 g	6,18 g	19,54 g	33,86 g	8,04 g	19,68 g	21,10 g	6,14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	96,21 g 0,00 g 7,00 g			60,09 g 2,10 g 2,97 g			96,71 g 0,00 g 4,39 g			86,85 g 17,11 g 2,74 g			100,69 g 28,48 g 3,25 g			
	7,9,(12)			7,11,(6)			3,7,(1),(6),(12)			3,7,11,(1),(6)			7			
	<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ+L			Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Vajgaluska leves 7-10 LÉ +LM, Csirkepörkölt 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ+LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ +LM			Almaleves 7-10 LÉ+LM, Frankfurteri tokány 7-10 LÉ +LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM		
		Energia: 696,01 Kcal / 2 909,32 KJ			Energia: 716,45 Kcal / 2 994,76 KJ			Energia: 753,69 Kcal / 3 150,42 KJ			Energia: 789,01 Kcal / 3 298,06 KJ			Energia: 677,73 Kcal / 2 832,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,19 g	26,37 g	7,02 g	28,13 g	36,77 g	8,04 g	34,30 g	27,42 g	5,05 g	20,39 g	36,85 g	9,23 g	19,77 g	21,00 g	5,85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85,73 g 0,00 g 6,23 g			65,94 g 2,10 g 3,29 g			91,45 g 0,00 g 4,78 g			91,94 g 17,11 g 2,91 g			100,67 g 28,48 g 3,26 g				
9,(12)			11,(6)			3			3,11,(1),(6)							
<b>(00148) Laktózmentes 11-14 1x</b>	Rakott sav. káposzta LM 11-14, Burgonyaleves zöldséges isk			Sertéspörkölt LM 11-14, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Barna kenyér, Alma			Vajgaluska leves LM 11-14, Csirkepörkölt LM 11-14, Párolt barna rizs 11-14 LM			Vagdalt pogácsa LM 11-14, Burgonya főzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Almaleves 11-14 LM, Frankfurteri tokány 11-14 LM, Tarhonya köret LM 11-14			
	Energia: 773,75 Kcal / 3 234,28 KJ			Energia: 708,17 Kcal / 2 960,15 KJ			Energia: 846,44 Kcal / 3 538,12 KJ			Energia: 957,01 Kcal / 4 000,30 KJ			Energia: 825,29 Kcal / 3 449,71 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	34,76 g	27,93 g	6,67 g	34,20 g	26,66 g	6,37 g	42,07 g	29,49 g	5,46 g	28,18 g	42,19 g	10,93 g	32,70 g	26,75 g	5,91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
96,16 g 0,07 g 7,79 g			81,10 g 0,01 g 3,83 g			102,14 g 0,01 g 6,08 g			113,75 g 17,48 g 4,06 g			111,90 g 29,97 g 5,11 g				
1,9,(12)			1,(6),(7)			1,3			1,3			1,3				





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	<b>(00165)</b> Laktózmentes 7-10 3X	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott sav. káposzta 7-10 LM	Sertéspörkölt 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Barna kenyér, Alma	Vajgaluska leves LM 7-10, Csirkepörkölt 7-10 LM, Párolt barna rizs 7-10 LM	Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LM, Burgonya főzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM	Almaleves 7-10 LM, Frankfurti sertés tokány 7-10 , Tarhonya köret 7-10 LM
		Energia: 628,84 Kcal / 2 628,55 KJ	Energia: 700,34 Kcal / 2 927,42 KJ	Energia: 752,97 Kcal / 3 147,41 KJ	Energia: 859,58 Kcal / 3 593,04 KJ	Energia: 747,69 Kcal / 3 125,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,67 g 22,71 g 5,65 g	30,47 g 31,13 g 6,71 g	35,76 g 27,52 g 5,03 g	24,99 g 38,33 g 9,73 g	28,39 g 26,96 g 6,71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	78,67 g 0,05 g 6,31 g	72,94 g 0,01 g 3,39 g	89,59 g 0,00 g 4,77 g	101,63 g 16,48 g 3,39 g	96,54 g 24,98 g 4,35 g	
	1,9,(12)	1,(6),(7)	1,3	1,3	1,3	
	<b>(00168)</b> Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott sav. káposzta 7-10 M	Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Barna kenyér, Alma	Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Tejfölös ragu isk, Párolt barna rizs 7-10 Mogyi	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Burgonya főzelék 7-10 M, Meggyes kakaós kevert 7-10 Mog	Almaleves 7-10 Mogyi, Frankfurti sertés tokány 7-10, Tarhonya köret 7-10 Mogyi
		Energia: 604,93 Kcal / 2 528,61 KJ	Energia: 634,58 Kcal / 2 652,54 KJ	Energia: 689,85 Kcal / 2 883,57 KJ	Energia: 729,35 Kcal / 3 048,68 KJ	Energia: 684,50 Kcal / 2 861,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,58 g 20,01 g 4,48 g	28,58 g 27,14 g 5,38 g	22,66 g 32,33 g 8,61 g	22,27 g 32,22 g 7,75 g	26,21 g 25,47 g 6,78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78,88 g 0,05 g 6,29 g	67,55 g 0,01 g 3,07 g	76,18 g 0,01 g 4,07 g	85,91 g 16,48 g 2,91 g	86,35 g 24,98 g 3,96 g		
1,7,9,(12)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,7	1,3,7		
<b>(00169)</b> Laktózmentes 11-14 3x	Burgonyaleves zöldséges isk, Rakott sav. káposzta 11-14 LM	Sertéspörkölt 11-14 LM, Zöldbabfőzelék 11-14 LM, Barna kenyér, Alma	Vajgaluska leves 11-14, Csirkepörkölt 11-14 LM, Párolt barna rizs 11-14 LM	Vagdalt pogácsa LM 11-14, Burgonya főzelék 11-14 LM, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM	Almaleves 11-14 LM, Frankfurti tokány 11-14 LM, Tarhonya köret 11-14 LM	
	Energia: 773,75 Kcal / 3 234,28 KJ	Energia: 715,43 Kcal / 2 990,50 KJ	Energia: 839,94 Kcal / 3 510,95 KJ	Energia: 963,93 Kcal / 4 029,23 KJ	Energia: 860,86 Kcal / 3 598,39 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	34,76 g 27,93 g 6,67 g	34,31 g 27,33 g 6,71 g	41,80 g 29,44 g 5,44 g	28,45 g 42,21 g 10,93 g	32,99 g 30,35 g 7,88 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
96,16 g 0,07 g 7,79 g	81,28 g 0,01 g 3,83 g	100,90 g 0,02 g 5,51 g	115,16 g 17,48 g 4,06 g	112,36 g 29,97 g 5,12 g		
1,9,(12)	1,(6),(7)	1,3,(7)	1,3	1,3		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	<b>(00142)</b> Gluténmentes 7-10 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs			Csipketea 7-10, Van.túrókrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas			Gyümölcs joghurt db			Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ			Energia: 230,03 Kcal / 961,53 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 125,00 Kcal / 522,50 KJ			Energia: 216,54 Kcal / 905,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,72 g	0,24 g	0,00 g	6,91 g	6,95 g	1,73 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	4,44 g	0,14 g	0,13 g	7,36 g	10,56 g	3,94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	10,20 g 0,00 g 0,01 g			34,00 g 13,34 g 0,61 g			19,00 g 18,00 g 0,36 g			14,71 g 7,49 g 0,38 g			22,18 g 2,10 g 0,90 g			
	7,11,(6)			7,(1)			11,(6)									
	<b>(00144)</b> Gluténmentes +LM 7-10 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs			Csipketea 11-14, Krémtúró laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas			Joghurt, laktózmentes 150 g			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ			Energia: 221,62 Kcal / 926,37 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ			Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,72 g	0,24 g	0,00 g	5,34 g	6,63 g	1,54 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	11,51 g	10,19 g	3,86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
10,20 g 0,00 g 0,01 g			34,03 g 13,09 g 0,60 g			19,00 g 18,00 g 0,36 g			8,73 g 0,00 g 0,36 g			22,33 g 2,10 g 0,85 g				
11,(6)			11,(6)													
<b>(00165)</b> Laktózmentes 7-10 3X	Nutribella kókuszos keksz db, Narancs			Csipketea 11-14, Krémtúró laktózmentes, Félbarna kenyér			Gyümölcskompót, poharas			Joghurt, laktózmentes 150 g			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			
	Energia: 144,70 Kcal / 604,85 KJ			Energia: 231,91 Kcal / 969,38 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1,96 g	5,10 g	2,42 g	7,86 g	2,20 g	1,04 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21,10 g 4,02 g 0,03 g			44,60 g 11,49 g 1,21 g			19,00 g 18,00 g 0,36 g			8,73 g 0,00 g 0,36 g			29,05 g 0,00 g 1,04 g				
1,(5),(6),(8),(11)			1									1				





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Nutribella kókuszos keksz db, Narancs			Csipketea 11-14, Krémtúró laktózmentes, Félbarna kenyér			Gyümölcskompót, poharas			Joghurt, laktózmentes 150 g			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle		
		Energia: 157,12 Kcal / 656,76 KJ			Energia: 269,42 Kcal / 1 126,18 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,14 g	5,16 g	2,42 g	9,49 g	2,84 g	1,35 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,65 g	4,02 g	0,03 g	50,79 g	11,99 g	1,41 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	8,73 g	0,00 g	0,36 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g		
1,(5),(6),(8),(11)		1		1		1		1		1		1		1		

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

