

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00142)</b> Gluténmentes 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Pannónia sajt, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Olasz felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Zöldtea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 350,28 Kcal / 1 464,17 KJ			Energia: 333,27 Kcal / 1 393,07 KJ			Energia: 222,13 Kcal / 928,50 KJ			Energia: 221,29 Kcal / 924,99 KJ			Energia: 319,45 Kcal / 1 335,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,24 g	17,25 g	8,14 g	13,44 g	15,68 g	5,01 g	4,54 g	8,06 g	1,64 g	8,18 g	5,94 g	2,95 g	9,71 g	15,73 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,43 g	12,69 g	1,42 g	33,76 g	2,10 g	1,65 g	31,90 g	11,09 g	0,75 g	33,37 g	0,00 g	0,80 g	33,72 g	11,09 g	1,50 g	
	11,(1),(6)			7,11,(1),(6)			11,(6),(7)			7			7,11,(1),(6)			
	<b>(00144)</b> Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Pannónia sajt, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Zöldtea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 350,28 Kcal / 1 464,17 KJ			Energia: 355,01 Kcal / 1 483,94 KJ			Energia: 263,42 Kcal / 1 101,10 KJ			Energia: 201,74 Kcal / 843,27 KJ			Energia: 322,88 Kcal / 1 349,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,24 g	17,25 g	8,14 g	13,25 g	20,23 g	6,61 g	4,55 g	12,61 g	2,87 g	7,98 g	5,94 g	3,32 g	7,56 g	17,72 g	4,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,43 g	12,69 g	1,42 g	28,79 g	2,10 g	1,58 g	31,93 g	11,09 g	0,72 g	28,37 g	0,00 g	0,76 g	32,25 g	11,09 g	1,33 g		
11,(1),(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)						11,(6)				
<b>(00165)</b> Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 11-14, Pannónia sajt, Zsemle, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonapehely			Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika			
	Energia: 296,79 Kcal / 1 240,58 KJ			Energia: 347,03 Kcal / 1 450,59 KJ			Energia: 260,89 Kcal / 1 090,52 KJ			Energia: 266,51 Kcal / 1 114,01 KJ			Energia: 317,34 Kcal / 1 326,48 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13,24 g	9,13 g	5,51 g	15,32 g	17,06 g	6,31 g	5,63 g	7,53 g	1,96 g	11,60 g	4,00 g	2,20 g	8,64 g	12,64 g	3,71 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,03 g	11,19 g	1,41 g	31,85 g	0,00 g	2,18 g	41,56 g	9,99 g	0,82 g	45,60 g	12,45 g	0,62 g	41,86 g	9,99 g	1,43 g		
1			1,(6),(7)			1,(6)			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Gyümölcsstea 11-14, Pannónia sajt, Zsemle, Uborka(kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg	Citromos tea 11-14, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonapehely	Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 334,48 Kcal / 1 398,13 KJ	Energia: 399,75 Kcal / 1 670,96 KJ	Energia: 285,84 Kcal / 1 194,81 KJ	Energia: 266,51 Kcal / 1 114,01 KJ	Energia: 341,82 Kcal / 1 428,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,92 g 12,04 g 7,30 g	17,48 g 17,40 g 6,35 g	6,48 g 7,61 g 1,97 g	11,60 g 4,00 g 2,20 g	9,49 g 12,72 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,18 g 11,59 g 1,61 g	41,78 g 0,00 g 2,57 g	46,62 g 9,99 g 0,94 g	45,60 g 12,45 g 0,62 g	46,92 g 9,99 g 1,55 g		
1	1,(6),(7)	1,(6)	1	1,(6),(7)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00011) Gluténmentes 11-14 1x</b>	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma	Krinolin, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán	Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka	Tojás leves 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma	Zöldborsóleves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Banán
		Energia: 745,12 Kcal / 3 114,60 KJ	Energia: 730,38 Kcal / 3 052,99 KJ	Energia: 713,76 Kcal / 2 983,52 KJ	Energia: 722,12 Kcal / 3 018,46 KJ	Energia: 811,59 Kcal / 3 392,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,76 g 13,05 g 1,65 g	25,56 g 27,95 g 7,15 g	34,93 g 32,44 g 6,85 g	36,68 g 25,12 g 4,89 g	27,08 g 29,76 g 9,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
133,05 g 24,80 g 2,54 g	91,81 g 2,10 g 4,03 g	69,05 g 0,45 g 8,06 g	88,36 g 0,00 g 3,12 g	106,50 g 4,04 g 4,06 g		
9,(12)	7,11,(1),(6),(10)	3,7,10	3	7,9,(1),(3),(6),(12)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Tárkonyos csirkeragu leves DM, Grízes tészta, ízzel diab, Alma	Krinolin, Rozskenyér, Mandarin, Finomfőzelék 11-14 DM	Brokkolikrémleves 11-14 DM, Rántott sertésszelet 11-14 DM, Újburgonya petrezselymes, Csemege uborka	Tojás leves 11-14 diab, Budapest ragu 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Alma	Zöldborsóleves 11-14 DM, Bolognai spagetti 11-14 DM, Alma
		Energia: 718,49 Kcal / 3 003,29 KJ	Energia: 718,19 Kcal / 3 002,03 KJ	Energia: 737,42 Kcal / 3 082,42 KJ	Energia: 749,76 Kcal / 3 134,00 KJ	Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,13 g 16,61 g 1,90 g	29,23 g 23,64 g 6,22 g	35,20 g 35,40 g 7,35 g	46,57 g 30,77 g 6,21 g	37,26 g 36,10 g 12,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,18 g 0,08 g 6,48 g	94,24 g 0,00 g 4,51 g	68,03 g 0,16 g 10,02 g	73,68 g 0,03 g 3,57 g	78,77 g 0,21 g 4,29 g		





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	1,9,15,(3),(6),(7),(12)			1,7,(6),(10)			1,3,6,7,10,(12)			1,3			1,3,7,9,(6),(12)		
		Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Krinolin, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			BrokkolikréMLEves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Tojás leves 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Zöldborsóleves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 610,66 Kcal / 2 552,56 KJ			Energia: 635,08 Kcal / 2 654,63 KJ			Energia: 745,30 Kcal / 3 115,35 KJ			Energia: 696,71 Kcal / 2 912,25 KJ			Energia: 811,59 Kcal / 3 392,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19,59 g	11,35 g	1,42 g	22,90 g	26,02 g	6,81 g	35,87 g	33,26 g	6,94 g	36,12 g	24,97 g	4,88 g	27,08 g	29,76 g	9,96 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	75,32 g	2,10 g	3,67 g	74,03 g	0,45 g	8,46 g	82,94 g	0,00 g	3,04 g	106,50 g	4,04 g	4,06 g	
	9,(12)			7,11,(1),(6),(10)			3,7,10			3			7,9,(1),(3),(6),(12)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 -LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Krinolin, Finomfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			BrokkolikréMLEves 7-10 LÉ+LM, Rántott sertésszelet LÉ+L 7-10, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Budapest ragu 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10 LÉ +LM, Alma			Zöldborsóleves LÉ+LM 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Banán		
		Energia: 610,66 Kcal / 2 552,56 KJ			Energia: 573,93 Kcal / 2 399,03 KJ			Energia: 728,56 Kcal / 3 045,38 KJ			Energia: 696,71 Kcal / 2 912,25 KJ			Energia: 800,42 Kcal / 3 345,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,59 g	11,35 g	1,42 g	20,68 g	24,13 g	6,62 g	35,52 g	31,77 g	6,10 g	36,12 g	24,97 g	4,88 g	26,25 g	28,92 g	9,42 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	66,51 g	2,10 g	3,32 g	73,57 g	0,48 g	8,71 g	82,94 g	0,00 g	3,04 g	106,45 g	4,04 g	3,99 g		
9,(12)			11,(1),(6),(7),(10)			3,10,(1),(6),(7),(12)			3			9,(1),(3),(6),(7),(12)				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Tárkonyos cs.ragu leves LM 11-, Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Alma			Finomfőzelék LM 11-14, Krinolin, Rozskenyér, Banán			BrokkolikréMLEves LM 11-14, Natúr sertéskaraj , Főtt burgonya LM 11-14, Csemege uborka			Tojás leves LM 11-14, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Alma			Zöldborsóleves LM 11-14, Bolognai spagetti LM 11-14, Banán			
	Energia: 652,82 Kcal / 2 728,79 KJ			Energia: 689,64 Kcal / 2 882,70 KJ			Energia: 603,03 Kcal / 2 520,67 KJ			Energia: 856,89 Kcal / 3 581,80 KJ			Energia: 955,56 Kcal / 3 994,24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	29,37 g	11,12 g	1,42 g	26,72 g	21,26 g	6,08 g	27,05 g	25,12 g	5,98 g	48,86 g	31,14 g	6,27 g	40,32 g	34,11 g	11,76 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
107,36 g	12,47 g	3,04 g	95,28 g	0,01 g	4,17 g	65,58 g	0,04 g	8,73 g	97,17 g	0,02 g	4,29 g	119,77 g	0,21 g	4,54 g		





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>		1,3,9,(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,6,7,10,(12)			1,3			1,3,9,(6),(7),(12)		
	<b>(00165) Laktózmentes 7-10 3X</b>	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LM, Alma			Krinolin, Finomfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Banán			Brokkolikrémleves 7-10 LM, Natúr sertéskaraj, Főtt burgonya 7-10 LM, Csemege uborka			Tojás leves 7-10 LM, Budapest ragu 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Alma			Zöldborsóleves 7-10 LM, Bolognai spagetti 7-10 LM, Banán		
		Energia: 626,20 Kcal / 2 617,52 KJ			Energia: 547,78 Kcal / 2 289,72 KJ			Energia: 530,43 Kcal / 2 217,20 KJ			Energia: 758,78 Kcal / 3 171,70 KJ			Energia: 811,89 Kcal / 3 393,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,79 g	10,59 g	1,33 g	21,11 g	18,20 g	5,49 g	25,68 g	21,28 g	5,25 g	42,92 g	28,34 g	5,63 g	33,48 g	28,73 g	9,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105,60 g	15,58 g	2,68 g	72,85 g	0,00 g	3,39 g	57,56 g	0,00 g	7,40 g	84,50 g	0,01 g	3,28 g	103,07 g	0,20 g	3,95 g	
	1,3,9,(12)			1,(6),(7),(10)			1,10			1,3			1,3,9,(6),(7),(12)			
	<b>(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x</b>	Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogy, Grízes tészta, ízzel 7-10 Mogy, Alma			Finomfőzelék 7-10 mogyi, Krinolin, Rozskenyér, Banán			Brokkolikrémleves 7-10 M, Rántott sertésszelet 7-10 Mogy, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Tojás leves 7-10 Mogyi, Budapest ragu 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Alma			Zöldborsóleves 7-10 Mogyi, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Banán		
		Energia: 626,20 Kcal / 2 617,52 KJ			Energia: 634,46 Kcal / 2 652,04 KJ			Energia: 832,06 Kcal / 3 478,01 KJ			Energia: 761,35 Kcal / 3 182,44 KJ			Energia: 640,92 Kcal / 2 679,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,79 g	10,59 g	1,33 g	24,67 g	21,06 g	5,88 g	40,19 g	36,92 g	7,31 g	42,99 g	28,39 g	5,64 g	26,37 g	22,61 g	7,13 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
105,60 g	15,58 g	2,68 g	84,46 g	0,00 g	4,26 g	83,02 g	0,00 g	9,57 g	85,01 g	0,02 g	3,28 g	81,58 g	0,15 g	3,29 g		
1,3,9,(12)			1,7,(6),(10)			1,3,6,7,10			1,3			1,3,7,9,(6),(12)				
<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Grízes tészta, ízzel 11-14 LM, Alma			Finomfőzelék 11-14 LM, Krinolin, Rozskenyér, Banán			Brokkolikrémleves 11-14 LM, Natúr sertéskaraj, Főtt burgonya 11-14 LM, Csemege uborka			Tojás leves 11-14 LM, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Alma			Zöldborsóleves 11-14 LM, Bolognai spagetti 11-14 LM, Banán			
	Energia: 701,57 Kcal / 2 932,56 KJ			Energia: 688,72 Kcal / 2 878,85 KJ			Energia: 777,12 Kcal / 3 248,36 KJ			Energia: 856,89 Kcal / 3 581,80 KJ			Energia: 955,57 Kcal / 3 994,28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	30,08 g	11,17 g	1,41 g	26,70 g	21,24 g	6,08 g	35,40 g	28,54 g	6,69 g	48,86 g	31,14 g	6,27 g	40,32 g	34,11 g	11,76 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
118,65 g	17,44 g	3,06 g	95,10 g	0,00 g	4,17 g	92,43 g	0,01 g	10,22 g	97,17 g	0,02 g	3,58 g	119,77 g	0,21 g	4,25 g		
1,3,9,(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,6,7,10			1,3			1,3,9,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	<b>(00142)</b> <b>Gluténmentes 7-10 3x</b>	Csipketea 7-10, Sárgarépás margarin 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Mandarin			Kefír poharas, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
		Energia: 223,49 Kcal / 934,19 KJ			Energia: 257,25 Kcal / 1 075,31 KJ			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 KJ			Energia: 222,65 Kcal / 930,68 KJ			Energia: 79,85 Kcal / 333,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,25 g	8,05 g	1,64 g	9,62 g	8,97 g	1,91 g	3,24 g	5,96 g	2,40 g	10,82 g	5,76 g	1,08 g	0,48 g	0,48 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,51 g	11,09 g	0,79 g	33,51 g	11,09 g	1,37 g	34,96 g	8,00 g	0,15 g	30,98 g	2,10 g	1,20 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g	
	11,(6),(7)			11,(1),(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			7,11,(6)						
	<b>(00144)</b> <b>Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Csipketea 7-10, Sárgarépás margarin 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Mandarin			Joghurt, laktózmentes 150 g, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
		Energia: 264,78 Kcal / 1 106,78 KJ			Energia: 298,54 Kcal / 1 247,90 KJ			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 KJ			Energia: 256,30 Kcal / 1 071,33 KJ			Energia: 79,85 Kcal / 333,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,27 g	12,60 g	2,88 g	9,63 g	13,52 g	3,14 g	3,24 g	5,96 g	2,40 g	10,51 g	9,57 g	3,22 g	0,48 g	0,48 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,54 g	11,09 g	0,76 g	33,54 g	11,09 g	1,34 g	34,96 g	8,00 g	0,15 g	30,51 g	2,10 g	0,96 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g		
11,(6)			11,(1),(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			11,(6)							
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Csipketea 11-14, Sárgarépás margarin 7-10 LM, Korpás kenyér			Zöldtea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Mandarin			Joghurt, laktózmentes 150 g, Kifli korpás			Laktózmentes rudi, Alma			
	Energia: 262,25 Kcal / 1 096,21 KJ			Energia: 302,27 Kcal / 1 263,49 KJ			Energia: 191,51 Kcal / 800,51 KJ			Energia: 202,55 Kcal / 846,66 KJ			Energia: 85,03 Kcal / 355,43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5,35 g	7,52 g	1,97 g	10,46 g	8,50 g	2,23 g	2,96 g	5,84 g	2,40 g	10,76 g	4,63 g	2,31 g	5,20 g	3,20 g	1,84 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42,17 g	9,99 g	0,86 g	44,86 g	9,99 g	1,44 g	31,04 g	8,00 g	0,15 g	28,15 g	0,00 g	0,80 g	8,40 g	0,00 g	0,04 g		
1,(6)			1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1							





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Csipketea 11-14, Sárgarépas margarin 11-14 LM, Korpás kenyér			Zöldtea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Mandarin			Joghurt, laktózmentes 150 g, Kifli korpás			Laktózmentes rudi, Alma		
		Energia: 288,01 Kcal / 1 203,88 KJ			Energia: 328,38 Kcal / 1 372,63 KJ			Energia: 224,32 Kcal / 937,66 KJ			Energia: 202,55 Kcal / 846,66 KJ			Energia: 102,42 Kcal / 428,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,22 g	7,60 g	1,98 g	11,27 g	8,59 g	2,24 g	3,45 g	6,05 g	2,40 g	10,76 g	4,63 g	2,31 g	5,40 g	3,40 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,39 g	9,99 g	0,98 g	50,22 g	9,99 g	1,56 g	37,90 g	8,00 g	0,15 g	28,15 g	0,00 g	0,80 g	11,90 g	0,00 g	0,05 g		
1,(6)			1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1							

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

