

Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 330,98 Kcal / 1 383,50 KJ			Energia: 317,14 Kcal / 1 325,65 KJ			Energia: 429,48 Kcal / 1 795,23 KJ			Energia: 332,38 Kcal / 1 389,35 KJ			Energia: 296,22 Kcal / 1 238,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,11 g	18,07 g	4,93 g	10,84 g	15,56 g	4,50 g	10,92 g	27,96 g	8,60 g	10,94 g	8,56 g	2,60 g	6,06 g	15,13 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,93 g	12,09 g	1,40 g	32,42 g	2,10 g	0,97 g	32,32 g	12,09 g	2,80 g	51,73 g	18,39 g	0,88 g	32,93 g	12,09 g	1,04 g	
	11,(1),(6),(7),(10)			7,11,(6)			11,(1),(6),(7)			7,11,(6),(12)			11,(6)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 330,98 Kcal / 1 383,50 KJ			Energia: 297,59 Kcal / 1 243,93 KJ			Energia: 429,48 Kcal / 1 795,23 KJ			Energia: 312,83 Kcal / 1 307,63 KJ			Energia: 296,22 Kcal / 1 238,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,11 g	18,07 g	4,93 g	10,64 g	15,56 g	4,87 g	10,92 g	27,96 g	8,60 g	10,74 g	8,56 g	2,97 g	6,06 g	15,13 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,93 g	12,09 g	1,40 g	27,42 g	2,10 g	0,93 g	32,32 g	12,09 g	2,80 g	46,73 g	18,39 g	0,84 g	32,93 g	12,09 g	1,04 g		
11,(1),(6),(7),(10)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Barna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 331,11 Kcal / 1 384,04 KJ			Energia: 290,74 Kcal / 1 215,29 KJ			Energia: 444,28 Kcal / 1 857,09 KJ			Energia: 303,15 Kcal / 1 267,17 KJ			Energia: 297,86 Kcal / 1 245,05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,95 g	13,05 g	4,02 g	11,72 g	10,48 g	3,96 g	12,85 g	22,96 g	7,63 g	11,82 g	3,48 g	2,00 g	8,53 g	10,59 g	2,93 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,31 g	9,99 g	1,50 g	35,99 g	0,00 g	1,03 g	45,96 g	9,99 g	3,02 g	55,31 g	16,29 g	0,94 g	40,94 g	9,99 g	1,63 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(12)			1				





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Retek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Barna kenyér	Gyümölcsstea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 357,22 Kcal / 1 493,18 KJ	Energia: 315,69 Kcal / 1 319,58 KJ	Energia: 444,28 Kcal / 1 857,09 KJ	Energia: 327,63 Kcal / 1 369,49 KJ	Energia: 324,22 Kcal / 1 355,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,76 g 13,14 g 4,03 g	12,57 g 10,56 g 3,97 g	12,85 g 22,96 g 7,63 g	12,67 g 3,56 g 2,00 g	9,61 g 10,76 g 2,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,67 g 9,99 g 1,62 g	41,05 g 0,00 g 1,15 g	45,96 g 9,99 g 3,02 g	60,37 g 16,29 g 1,06 g	45,91 g 9,99 g 1,82 g		
1,(6),(7),(10)	1,(6)	1,(6),(7)	1,(6),(7),(12)	1		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Krumplis tészta-GLM, Csemege uborka	Főtt virsli 7-10 LÉ, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ	Paradicsomleves LÉ 7-10, Panírozott hal LÉ 7-10, Rizi-bizi 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ	Zöldségleves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Cékklasaláta, csemege szeletelt	Babgulyás 7-10 LÉ, Sajtos pogácsa LÉ 7-10
		Energia: 721,35 Kcal / 3 015,24 KJ	Energia: 743,48 Kcal / 3 107,75 KJ	Energia: 716,76 Kcal / 2 996,06 KJ	Energia: 752,13 Kcal / 3 143,90 KJ	Energia: 707,25 Kcal / 2 956,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,70 g 14,87 g 2,14 g	27,14 g 27,45 g 7,57 g	24,62 g 31,03 g 4,72 g	35,74 g 15,05 g 1,98 g	30,06 g 29,26 g 8,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
122,75 g 4,55 g 8,28 g	94,72 g 0,00 g 5,28 g	82,89 g 16,02 g 2,37 g	126,94 g 8,44 g 6,47 g	80,59 g 0,01 g 3,59 g		
9,10	7	3,4,7,9,10,(1),(12)	9	3,7,(1)		
Ebéd	(00012) Tejfehérjementes 7-10 1x	Májgaluska leves 4-6 TFM, Krumplis tészta, Csemege uborka	Főtt virsli 4-6 TFM, Parajfőzelék 4-6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM	Paradicsomleves 4-6 TFM, Panírozott halrudak 4-6 TFM, Rizi-bizi 4-6 TFM, Majonéz vödrös	Zöldségleves 4-6 TFM, Lecsós pulyka 4-6 TFM, Párolt bulgur 4-6 TFM, Cékklasaláta, csemege szeletelt	Babgulyás 4-6 TFM, Mákos metélt 4-6 TFM
		Energia: 649,89 Kcal / 2 716,54 KJ	Energia: 596,64 Kcal / 2 493,96 KJ	Energia: 654,11 Kcal / 2 734,18 KJ	Energia: 594,30 Kcal / 2 484,17 KJ	Energia: 636,63 Kcal / 2 661,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,65 g 13,88 g 2,12 g	19,93 g 18,55 g 4,78 g	27,55 g 27,01 g 3,23 g	33,72 g 11,20 g 1,50 g	30,28 g 20,77 g 4,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103,97 g 0,00 g 8,47 g	85,49 g 2,88 g 3,64 g	74,25 g 14,38 g 1,97 g	100,92 g 7,99 g 4,11 g	81,35 g 13,99 g 2,51 g		





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	1,3,9,10			1			1,3,4,9,10,(7)			1,3,9			1,3		
		Májgaluska leves DM, Mákos metélt 11-14 DM			Főtt virsli 11-14 diab, Parajfőzelék 11-14 diab, Főtt burgonya 11-14 diab			Paradicsomleves 11-14 DM, Panírozott halrudak 11-14 diab, Rizi-bizi 11-14 DM, Tartármártás diab 11-14			Zöldségleves 11-14 diab, Lecsós pulyka 11-14 diab, Párolt bulgur 11-14 DM, Cékklasaláta, csemege szeletelt			Babgulyás 11-14 Diab, Sajtos pogácsa diab		
		Energia: 618,80 Kcal / 2 586,58 Kj			Energia: 728,54 Kcal / 3 045,30 Kj			Energia: 706,26 Kcal / 2 952,17 Kj			Energia: 649,55 Kcal / 2 715,12 Kj			Energia: 673,87 Kcal / 2 816,78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26,57 g	22,10 g	4,95 g	30,45 g	30,26 g	9,01 g	31,47 g	33,46 g	4,34 g	45,95 g	15,95 g	2,16 g	37,77 g	30,00 g	8,32 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	76,53 g	2,68 g	4,08 g	81,97 g	0,01 g	6,61 g	68,80 g	0,01 g	3,05 g	96,13 g	8,01 g	7,08 g	62,42 g	0,01 g	3,25 g	
	1,6,9,15,(12)			1,7			1,3,4,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Krumplis tészta-GLM, Csemege uborka			Főtt virsli 7-10 LÉ, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ			Paradicsomleves LÉ 7-10, Panírozott hal LÉ 7-10, Rizi-bizi 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ			Zöldségleves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Cékklasaláta, csemege szeletelt			Babgulyás 7-10 LÉ, Sajtos pogácsa LÉ 7-10		
		Energia: 589,50 Kcal / 2 464,11 Kj			Energia: 539,03 Kcal / 2 253,15 Kj			Energia: 587,12 Kcal / 2 454,16 Kj			Energia: 571,63 Kcal / 2 389,41 Kj			Energia: 707,25 Kcal / 2 956,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,66 g	12,79 g	1,91 g	20,61 g	22,44 g	6,75 g	19,99 g	23,69 g	3,51 g	27,40 g	11,85 g	1,55 g	30,06 g	29,26 g	8,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
96,98 g	3,50 g	7,31 g	62,13 g	0,00 g	4,01 g	72,00 g	15,64 g	2,01 g	95,31 g	8,44 g	5,40 g	80,59 g	0,01 g	3,59 g		
9,10			7			3,4,7,9,10,(1),(12)			9			3,7,(1)				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Krumplis tészta, Csemege uborka			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Parajfőzelék 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Panírozott hal 7-10 LÉ+LM, Rizi-bizi 7-10 LÉ +LM, Tartármártás 7-10 LÉ+LM			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Lecsós pulyka 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Cékklasaláta, csemege szeletelt			Babgulyás 7-10 LÉ+LM, Sajtos pogácsa 7-10 LÉ +LM			
	Energia: 634,15 Kcal / 2 650,75 Kj			Energia: 532,19 Kcal / 2 224,55 Kj			Energia: 590,30 Kcal / 2 467,45 Kj			Energia: 571,63 Kcal / 2 389,41 Kj			Energia: 708,09 Kcal / 2 959,82 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19,96 g	12,50 g	1,87 g	20,54 g	22,44 g	6,88 g	19,98 g	24,03 g	3,64 g	27,40 g	11,85 g	1,55 g	29,74 g	29,71 g	8,72 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
108,38 g	4,50 g	6,94 g	60,38 g	0,00 g	3,99 g	71,96 g	15,63 g	2,00 g	95,31 g	8,44 g	5,40 g	80,07 g	0,01 g	3,56 g		



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	9,10			3,4,9,10,(1),(7),(12)			9			3,(7)					
		Májgaluska leves LM 11-14, Krumplis tészta, Csemege uborka			Főtt virsli LM 11-14, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14			Paradicsomleves LM 11-14, Rizi-bizi LM 11-14, Tartármártás LM 11-14, Panírozott halrudak 7-10 LM			Zöldségleves LM 11-14, Lecsós pulyka LM 11-14, Párolt bulgur LM 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Babgulyás LM 11-14, Sajtos pogácsa LM 11-14		
		Energia: 912,74 Kcal / 3 815,25 Kj			Energia: 666,24 Kcal / 2 784,88 Kj			Energia: 745,28 Kcal / 3 115,27 Kj			Energia: 614,16 Kcal / 2 567,19 Kj			Energia: 848,52 Kcal / 3 546,81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	32,61 g	26,48 g	9,58 g	27,15 g	27,84 g	8,64 g	27,98 g	28,74 g	4,16 g	36,49 g	12,36 g	1,68 g	43,75 g	35,86 g	10,01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	132,89 g	2,66 g	11,06 g	74,90 g	0,00 g	5,69 g	92,69 g	20,79 g	3,30 g	101,44 g	8,00 g	5,06 g	87,05 g	0,01 g	4,80 g	
	1,3,9,10,(6),(7),(12)			1			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,3,9			1,3			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Májgaluska leves 7-10 LM, Krumplis tészta, Csemege uborka			Főtt virsli 7-10 LM, Parajfőzelék 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM			Paradicsomleves 7-10 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Rizi-bizi 7-10 LM, Tartármártás 7-10 LM			Zöldségleves 7-10 LM, Lecsós pulyka 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Babgulyás 7-10 LM, Sajtos pogácsa 7-10 LM		
		Energia: 655,56 Kcal / 2 740,24 Kj			Energia: 572,44 Kcal / 2 392,80 Kj			Energia: 649,27 Kcal / 2 713,95 Kj			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj			Energia: 703,87 Kcal / 2 942,18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,26 g	15,23 g	2,75 g	22,75 g	22,60 g	6,90 g	26,25 g	26,05 g	3,71 g	32,57 g	11,15 g	1,51 g	34,36 g	29,99 g	8,61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102,92 g	1,85 g	8,70 g	67,85 g	0,00 g	4,23 g	76,53 g	15,71 g	2,29 g	90,78 g	7,99 g	4,44 g	73,66 g	0,01 g	3,56 g		
1,3,6,9,10,(12)			1			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,3,9			1,3				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Májgaluska leves 7-10 Mogyi, Krumplis tészta, Csemege uborka			Főtt virsli 7-10 Mogyi, Parajfőzelék 7-10 mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Panírozott halrudak 7-10 Mogyi, Rizi-bizi 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Lecsós pulyka 7-10 Mogyi, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Babgulyás 7-10 Mogyi 1x, Sajtos pogácsa 7-10 Mogyi			
	Energia: 687,34 Kcal / 2 873,08 Kj			Energia: 579,29 Kcal / 2 421,43 Kj			Energia: 571,85 Kcal / 2 390,33 Kj			Energia: 552,49 Kcal / 2 309,41 Kj			Energia: 758,05 Kcal / 3 168,65 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	27,27 g	16,42 g	3,06 g	22,82 g	22,60 g	6,77 g	26,04 g	17,82 g	2,11 g	32,61 g	11,19 g	1,52 g	38,87 g	31,72 g	8,94 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
106,15 g	2,22 g	9,08 g	69,60 g	0,00 g	4,24 g	76,03 g	15,06 g	2,00 g	91,12 g	8,00 g	4,44 g	78,76 g	0,01 g	3,92 g		





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,6,9,10,(12)			1,7			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,9			1,3,7		
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Májgaluska leves 11-14 LM, Krumpilis tészta, Csemege uborka			Főtt virsli 11-14 LM, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya 11-14 LM			Paradicsomleves 11-14 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Rizi-bizi 11-14 LM, Tartármártás LM 11-14			Zöldségleves 11-14 LM, Lecsós pulyka LM 11-14, Párolt bulgur 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Babgulyás 11-14 LM, Sajtos pogácsa LM 11-14		
		Energia: 727,13 Kcal / 3 039,40 KJ			Energia: 666,24 Kcal / 2 784,88 KJ			Energia: 742,72 Kcal / 3 104,57 KJ			Energia: 613,85 Kcal / 2 565,89 KJ			Energia: 846,48 Kcal / 3 538,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,56 g	18,26 g	3,46 g	27,15 g	27,84 g	8,64 g	28,23 g	28,79 g	4,17 g	36,48 g	12,36 g	1,68 g	43,70 g	35,81 g	10,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
109,60 g	2,66 g	9,31 g	74,90 g	0,00 g	5,69 g	91,70 g	18,79 g	2,63 g	101,38 g	8,00 g	5,06 g	86,65 g	0,00 g	4,80 g		
	1,3,6,9,10,(12)			1			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,3,9			1,3			
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Joghurt poharas 200ml, Alma			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Túró Rudi, Alma		
		Energia: 183,11 Kcal / 765,40 KJ			Energia: 224,38 Kcal / 937,91 KJ			Energia: 181,60 Kcal / 759,09 KJ			Energia: 282,32 Kcal / 1 180,10 KJ			Energia: 163,75 Kcal / 684,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,56 g	0,12 g	0,00 g	7,84 g	10,68 g	3,94 g	7,40 g	7,80 g	3,91 g	7,69 g	17,00 g	4,54 g	3,46 g	6,60 g	3,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29,04 g	0,00 g	0,05 g	23,38 g	2,10 g	0,90 g	19,70 g	0,00 g	0,62 g	23,85 g	2,10 g	1,22 g	21,38 g	11,92 g	0,03 g		
	11,(6)			7			11,(6),(7)			7,(1)						
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Túró rudi lm Mizo, Alma		
Energia: 183,11 Kcal / 765,40 KJ			Energia: 238,54 Kcal / 997,10 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 282,32 Kcal / 1 180,10 KJ			Energia: 143,90 Kcal / 601,50 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1,56 g		0,12 g	0,00 g	11,99 g	10,31 g	3,86 g	7,09 g	4,61 g	2,25 g	7,69 g	17,00 g	4,54 g	3,19 g	5,00 g	2,66 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29,04 g	0,00 g	0,05 g	23,53 g	2,10 g	0,85 g	19,23 g	0,00 g	0,38 g	23,85 g	2,10 g	1,22 g	20,98 g	11,65 g	0,02 g		
	11,(6)			11,(6),(7)			6									





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Túró rudi Im Mizo, Alma		
		Energia: 183,11 Kcal / 765,40 Kj			Energia: 240,18 Kcal / 1 003,95 Kj			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 Kj			Energia: 323,53 Kcal / 1 352,36 Kj			Energia: 143,90 Kcal / 601,50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1,56 g	0,12 g	0,00 g	14,46 g	5,77 g	3,01 g	7,09 g	4,61 g	2,25 g	12,31 g	14,87 g	3,57 g	3,19 g	5,00 g	2,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,04 g	0,00 g	0,07 g	31,54 g	0,00 g	1,44 g	19,23 g	0,00 g	0,38 g	34,92 g	0,00 g	1,81 g	20,98 g	11,65 g	0,02 g	
	1			1			1,(6),(7)			1,(6),(7)			6			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			Túró rudi Im Mizo, Alma		
		Energia: 214,60 Kcal / 897,03 Kj			Energia: 266,54 Kcal / 1 114,14 Kj			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 Kj			Energia: 393,18 Kcal / 1 643,49 Kj			Energia: 154,33 Kcal / 645,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1,95 g		0,15 g	0,00 g	15,54 g	5,94 g	3,03 g	7,09 g	4,61 g	2,25 g	15,82 g	18,36 g	4,67 g	3,31 g	5,12 g	2,66 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36,30 g	0,00 g	0,08 g	36,51 g	0,00 g	1,63 g	19,23 g	0,00 g	0,38 g	40,88 g	0,00 g	2,33 g	23,08 g	11,65 g	0,03 g		
1			1			1			1,(6),(7)			6				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

