

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00142)</b> <b>Gluténmentes 7-10 3x</b>	Gyümölcstea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Karamell 7-10 LÉ, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 11-14, Trappista sajt, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Főtt virsli 7-10 LÉ, Citromos tea 11-14, Gluténmentes kenyér, Mustár, Ketchup kg		
		Energia: 335,48 Kcal / 1 402,31 KJ			Energia: 359,16 Kcal / 1 501,29 KJ			Energia: 316,36 Kcal / 1 322,38 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			Energia: 363,43 Kcal / 1 519,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,33 g	18,77 g	5,18 g	11,34 g	15,61 g	4,50 g	12,88 g	14,04 g	6,35 g	10,86 g	8,56 g	2,60 g	12,86 g	19,62 g	6,33 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33,43 g 12,09 g 1,56 g			42,26 g 11,09 g 0,99 g			33,78 g 12,09 g 1,35 g			40,48 g 10,20 g 0,87 g			32,70 g 12,23 g 2,39 g			
	11,(1),(6),(7)			7,11,(6)			7,11,(1),(6)			7,11,(6)			10,11,(1),(6),(12)			
	<b>(00144)</b> <b>Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Gyümölcstea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Karamell 11-14 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 11-14, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Citromos tea 11-14, Gluténmentes kenyér, Mustár, Ketchup kg		
		Energia: 335,48 Kcal / 1 402,31 KJ			Energia: 339,61 Kcal / 1 419,57 KJ			Energia: 299,61 Kcal / 1 252,37 KJ			Energia: 266,77 Kcal / 1 115,10 KJ			Energia: 363,43 Kcal / 1 519,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,33 g	18,77 g	5,18 g	11,14 g	15,61 g	4,87 g	11,63 g	12,78 g	5,54 g	10,66 g	8,56 g	2,97 g	12,86 g	19,62 g	6,33 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,43 g 12,09 g 1,56 g			37,26 g 11,09 g 0,95 g			33,71 g 12,09 g 1,24 g			35,48 g 10,20 g 0,83 g			32,70 g 12,23 g 2,39 g				
11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			10,11,(1),(6),(12)				
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3x</b>	Gyümölcstea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Karamell 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)			Zöldtea 11-14, Laktózmentes sajt, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Barna kenyér			Citromos tea 11-14, Főtt virsli 7-10 LM, Korpás kenyér, Mustár, Ketchup kg			
	Energia: 337,12 Kcal / 1 409,16 KJ			Energia: 341,26 Kcal / 1 426,47 KJ			Energia: 299,74 Kcal / 1 252,91 KJ			Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 KJ			Energia: 356,58 Kcal / 1 490,50 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9,80 g	14,23 g	4,33 g	13,00 g	10,65 g	4,08 g	12,47 g	7,76 g	4,63 g	11,74 g	3,48 g	2,00 g	13,94 g	14,54 g	5,42 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41,44 g 9,99 g 2,15 g			46,86 g 8,99 g 1,55 g			44,09 g 9,99 g 1,34 g			44,06 g 8,10 g 0,93 g			41,27 g 10,13 g 2,49 g				
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,10,(6),(12)				





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Gyümölcsstea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg	Karamell 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)	Zöldtea 11-14, Laktózmentes sajt, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Barna kenyér	Főtt virsli 11-14 LM, Citromos tea 11-14, Korpás kenyér, Mustár, Ketchup kg
		Energia: 363,48 Kcal / 1 519,35 KJ	Energia: 371,64 Kcal / 1 553,46 KJ	Energia: 357,45 Kcal / 1 494,14 KJ	Energia: 281,57 Kcal / 1 176,96 KJ	Energia: 427,91 Kcal / 1 788,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,88 g 14,40 g 4,35 g	13,98 g 10,75 g 4,11 g	15,64 g 10,23 g 6,16 g	12,59 g 3,56 g 2,00 g	17,29 g 18,62 g 6,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,41 g 9,99 g 2,34 g	53,09 g 9,99 g 1,75 g	49,58 g 9,99 g 1,66 g	49,12 g 8,10 g 1,05 g	46,37 g 10,13 g 3,11 g		
1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,10,(6),(12)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00011) Gluténmentes 11 -14 1x</b>	Csirkeragu leves 7-10, Mákos metélt 7-10 LÉ, Banán	Húsgombóc 7-10 LÉ, Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Alma	Köményleves LÉ 7-10, Párizsi bundában 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ	Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Piriótt dara 7-10 LÉ, Meggymártás 7-10 LÉ	Karalábéleves 7-10 LÉ, Hentes tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ
		Energia: 781,23 Kcal / 3 265,54 KJ	Energia: 719,43 Kcal / 3 007,22 KJ	Energia: 748,46 Kcal / 3 128,56 KJ	Energia: 700,01 Kcal / 2 926,04 KJ	Energia: 704,79 Kcal / 2 946,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,36 g 20,85 g 3,75 g	21,71 g 27,13 g 7,32 g	26,20 g 35,83 g 7,30 g	34,06 g 18,48 g 4,94 g	27,94 g 23,80 g 5,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
120,97 g 23,63 g 3,61 g	95,12 g 21,57 g 1,57 g	78,96 g 6,40 g 5,76 g	97,73 g 24,44 g 3,62 g	93,63 g 0,48 g 5,33 g		
9	3,9	3,7,(1),(6),(10)	7,9	10,(1)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00012) Tejfehérjementes 7-10 1x</b>	Csirkeragu leves 4-6, Mákos metélt 4-6 TFM, Banán	Zabpelyhes húsgombóc 4 -6 TFM, Paradicsom mártás 4-6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM, Alma	Köményleves 4-6 TFM, Párizsi bundában 4-6 TFM, Zöldborsófőzelék 4- 6 TFM	Csontleves t.val 4-6 TFM, Főtt sertéshús 4-6 TFM, Piritott dara 4-6 TFM, Meggymártás 4-6 TFM	Karalábéleves 4-6 TFM, Hentes tokány 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM
		Energia: 666,72 Kcal / 2 786,89 KJ	Energia: 624,68 Kcal / 2 611,16 KJ	Energia: 670,94 Kcal / 2 804,53 KJ	Energia: 627,78 Kcal / 2 624,12 KJ	Energia: 601,62 Kcal / 2 514,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,07 g 18,88 g 3,34 g	20,90 g 24,10 g 6,34 g	24,35 g 29,48 g 4,76 g	29,10 g 14,25 g 4,44 g	25,25 g 20,37 g 4,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,74 g 14,00 g 3,36 g	79,37 g 17,98 g 1,36 g	75,75 g 7,90 g 4,48 g	94,19 g 25,17 g 2,88 g	78,47 g 0,00 g 3,65 g		
1,3,9	1,3,9	1,3,(10)	1,3,9	1,3,10		





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Csirkeragu leves 11-14, Mákos metélt 11-14 DM, Alma			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 dia, Paradicsom mártás 11-14 dia, Főtt burgonya 11-14 diab, Alma			Köményleves diab, Párizsi bundában 11-14, Zöldborsófőzelék diab			Csontleves tésztával 11-14 DM, Főtt sertéshús 11-14 DM, Piritott dara 11-14 DM, Meggymártás 11-14 DM			Karalábéleves 11-14 diab, Hentes tokány diab 11-14, Párolt rizs diab 11-14		
		Energia: 708,42 Kcal / 2 961,20 KJ			Energia: 709,24 Kcal / 2 964,62 KJ			Energia: 767,81 Kcal / 3 209,45 KJ			Energia: 704,66 Kcal / 2 945,48 KJ			Energia: 693,04 Kcal / 2 896,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,67 g	22,91 g	4,06 g	28,24 g	33,62 g	9,28 g	33,18 g	37,37 g	7,94 g	42,85 g	19,81 g	5,52 g	35,68 g	29,16 g	6,79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85,91 g 0,01 g 4,48 g			71,59 g 0,00 g 1,82 g			73,38 g 0,01 g 7,39 g			87,07 g 0,02 g 5,08 g			71,06 g 0,02 g 4,25 g			
	1,9,15			1,3,9,15			1,3,7,15,(6),(10)			1,3,7,9,15,(6),(12)			1,3,10			
	<b>(00142) Gluténmentes 7-10 3x</b>	Mákos metélt 7-10 LÉ, Csirkeragu leves 7-10, Banán			Húsgombóc 7-10 LÉ, Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Alma			Köményleves LÉ 7-10, Párizsi bundában 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ			Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Piritott dara 7-10 LÉ, Meggymártás 7-10 LÉ			Karalábéleves 7-10 LÉ, Hentes tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ		
		Energia: 607,96 Kcal / 2 541,27 KJ			Energia: 555,70 Kcal / 2 322,83 KJ			Energia: 748,46 Kcal / 3 128,56 KJ			Energia: 656,54 Kcal / 2 744,34 KJ			Energia: 604,75 Kcal / 2 527,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,48 g	16,25 g	2,86 g	17,66 g	21,24 g	5,95 g	26,20 g	35,83 g	7,30 g	31,69 g	17,30 g	4,58 g	24,65 g	20,96 g	4,68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
92,35 g 17,19 g 2,97 g			71,94 g 14,38 g 1,17 g			78,96 g 6,40 g 5,76 g			92,08 g 22,23 g 3,41 g			78,47 g 0,40 g 4,62 g				
9			3,9			3,7,(1),(6),(10)			7,9			10,(1)				
<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Mákos metélt 7-10 LÉ +LM, Csirkeragu leves 7-10, Banán			Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Alma			Köményleves 7-10 LÉ +LM, Párizsi bundában 7-10 LÉ+LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ +LM			Csontleves tésztával 7-10LÉ+LM, Főtt sertéshús 7-10 LÉ+LM, Piritott dara 7-10 LÉ+LM, Meggymártás 7-10 LÉ +LM			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Hentes tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM			
	Energia: 607,96 Kcal / 2 541,27 KJ			Energia: 555,70 Kcal / 2 322,83 KJ			Energia: 772,71 Kcal / 3 229,93 KJ			Energia: 686,59 Kcal / 2 869,95 KJ			Energia: 604,75 Kcal / 2 527,86 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,48 g	16,25 g	2,86 g	17,66 g	21,24 g	5,95 g	26,02 g	31,66 g	5,72 g	33,87 g	19,68 g	5,57 g	24,65 g	20,96 g	4,68 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
92,35 g 17,19 g 2,97 g			71,94 g 14,38 g 1,17 g			94,46 g 6,40 g 5,73 g			92,03 g 22,23 g 3,44 g			78,47 g 0,40 g 4,62 g				
9			3,9			1,3,(10)			9			10,(1)				





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	<b>(00148)</b> <b>Laktózmentes 11-14 1x</b>	Mákos metélt LM 11-14, Csirkeragu leves 11-14, Banán			Zabpelyhes húsgombóc LM 11-14, Paradicsom mártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Alma			Köményleves LM 11-14, Párizsi bundában 11-14 LM, Zöldborsófőzelék LM 11-14			Csontleves tésztával LM 11-14, Főtt sertéshús LM 11-14, Piritott dara LM 11-14, Meggymártás LM 11-14			Karalábéleves LM 11-14, Hentes tokány LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14		
		Energia: 849,66 Kcal / 3 551,58 KJ			Energia: 690,72 Kcal / 2 887,21 KJ			Energia: 836,06 Kcal / 3 494,73 KJ			Energia: 730,76 Kcal / 3 054,58 KJ			Energia: 700,86 Kcal / 2 929,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,49 g	22,46 g	4,23 g	23,56 g	26,65 g	7,22 g	33,27 g	36,60 g	6,72 g	35,36 g	17,27 g	4,89 g	31,40 g	24,39 g	5,52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124,80 g 24,99 g 5,70 g			87,32 g 19,98 g 1,57 g			91,85 g 6,60 g 6,85 g			107,00 g 21,50 g 3,83 g			87,95 g 0,00 g 6,11 g			
	1,3,9			1,3,9			1,3,(10)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,10			
	<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Csirkeragu leves 7-10, Mákos metélt 7-10 LM, Banán			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 LM, Paradicsom mártás 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Alma			Köményleves 7-10 LM, Párizsi bundában 7-10 LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LM			Csontleves tésztával 7-10 LM, Főtt sertéshús 7-10 LM, Piritott dara 7-10 LM, Meggymártás 7-10 LM			Karalábéleves 7-10 LM, Hentes tokány 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM		
		Energia: 629,02 Kcal / 2 629,30 KJ			Energia: 536,69 Kcal / 2 243,36 KJ			Energia: 739,63 Kcal / 3 091,65 KJ			Energia: 657,67 Kcal / 2 749,06 KJ			Energia: 607,18 Kcal / 2 538,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,63 g	17,03 g	3,11 g	17,46 g	19,44 g	5,08 g	29,56 g	36,00 g	7,30 g	31,51 g	15,98 g	4,60 g	26,16 g	21,11 g	4,70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
90,05 g 14,39 g 3,25 g			71,36 g 14,38 g 1,16 g			73,00 g 5,99 g 5,96 g			95,64 g 21,50 g 3,51 g			77,28 g 0,00 g 4,66 g				
1,3,9			1,3,9			1,3,(6),(7),(10)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,10				
<b>(00168)</b> <b>Mogyoróérzékeny 7-10 1x</b>	Mákos metélt 7-10 M, Csirkeragu leves 7-10, Banán			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogy, Paradicsom mártás 7-10 Mogy, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Alma			Köményleves 7-10 Mogyi, Zöldborsófőzelék 7-10 M, Párizsi bundában 7-10			Csontleves tésztával 7-10 Mogyi, Főtt sertéshús 7-10 Mogyi, Piritott dara 7-10 Mogyi, Meggymártás 7-10 Mogyi			Karalábéleves 7-10 Mogyi, Hentes tokány 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi			
	Energia: 650,02 Kcal / 2 717,08 KJ			Energia: 620,43 Kcal / 2 593,40 KJ			Energia: 745,25 Kcal / 3 115,15 KJ			Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 KJ			Energia: 607,70 Kcal / 2 540,19 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	27,90 g	17,05 g	3,12 g	20,83 g	23,98 g	6,34 g	29,64 g	36,04 g	7,24 g	30,97 g	14,22 g	3,88 g	26,17 g	21,12 g	4,70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
94,90 g 14,39 g 3,27 g			78,73 g 17,98 g 1,34 g			74,33 g 6,00 g 5,97 g			92,06 g 21,50 g 3,40 g			77,38 g 0,00 g 4,66 g				
1,3,9			1,3,9			1,3,7,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,10				





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Csirkeragu leves 11-14, Mákos metélt 11-14 LM, Banán	Zabpelyhes húsgombóc 11-14 LM, Paradicsom mártás 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Alma	Köményleves LM 11-14, Párizsi bundában 11-14 LM, Zöldborsófőzelék 11-14 LM	Csontleves tésztával 11-14 LM, Főtt sertéshús 11-14 LM, Pírtott dara 11-14 LM, Meggymártás 11-14 LM	Karalábéleves 11-14 LM, Hentes tokány 7-10 LM, Párolt rizs 11-14 LM
		Energia: 833,60 Kcal / 3 484,45 KJ	Energia: 690,72 Kcal / 2 887,21 KJ	Energia: 836,06 Kcal / 3 494,73 KJ	Energia: 730,80 Kcal / 3 054,74 KJ	Energia: 681,88 Kcal / 2 850,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,49 g 22,46 g 4,23 g	23,56 g 26,65 g 7,22 g	33,27 g 36,60 g 6,72 g	35,38 g 17,23 g 4,87 g	29,03 g 23,49 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
120,80 g 20,99 g 5,70 g	87,32 g 19,98 g 1,57 g	91,85 g 6,60 g 6,85 g	107,02 g 21,48 g 4,00 g	87,64 g 0,00 g 5,20 g		
1,3,9	1,3,9	1,3,(10)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,10		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00142) Gluténmentes 7-10 3x</b>	Zöldtea 7-10, Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika	Gyümölcskompót, poharas	Körözött, házi 7-10, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Müzsizlet cerbona (gm,lm), Banán
		Energia: 253,46 Kcal / 1 059,46 KJ	Energia: 328,36 Kcal / 1 372,54 KJ	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ	Energia: 213,19 Kcal / 891,13 KJ	Energia: 258,97 Kcal / 1 082,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,36 g 10,56 g 3,94 g	8,63 g 21,92 g 6,31 g	0,00 g 0,30 g 0,01 g	9,58 g 8,16 g 2,36 g	3,70 g 5,70 g 2,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,35 g 11,09 g 0,90 g	23,11 g 2,10 g 1,96 g	19,00 g 18,00 g 0,36 g	24,45 g 2,10 g 0,78 g	47,40 g 8,00 g 0,21 g		
11,(6)	11,(1),(6),(7)		7,11,(6)	6,12,(5),(8),(11)		
<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Zöldtea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika	Gyümölcskompót, poharas	Körözött, házi 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Müzsizlet cerbona (gm,lm), Banán	
	Energia: 267,62 Kcal / 1 118,65 KJ	Energia: 328,36 Kcal / 1 372,54 KJ	Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ	Energia: 211,07 Kcal / 882,27 KJ	Energia: 258,97 Kcal / 1 082,49 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	11,51 g 10,19 g 3,86 g	8,63 g 21,92 g 6,31 g	0,00 g 0,30 g 0,01 g	8,33 g 8,52 g 2,76 g	3,70 g 5,70 g 2,40 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31,50 g 11,09 g 0,85 g	23,11 g 2,10 g 1,96 g	19,00 g 18,00 g 0,36 g	24,36 g 2,10 g 0,79 g	47,40 g 8,00 g 0,21 g		
11,(6)	11,(1),(6),(7)		11,(6)	6,12,(5),(8),(11)		





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	<b>(00165)</b> Laktózmentes 7-10 3X	Zöldtea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcskompót, poharas			Körözött, házi 7-10 LM, Fehérkenyér, Uborka (kígyó)			Müzliszelet, Banán		
		Energia: 247,68 Kcal / 1 035,30 KJ			Energia: 327,00 Kcal / 1 366,86 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 212,00 Kcal / 886,16 KJ			Energia: 241,86 Kcal / 1 010,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,19 g	4,98 g	3,02 g	10,49 g	16,96 g	5,52 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	10,31 g	3,44 g	1,79 g	3,06 g	3,62 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38,22 g	8,99 g	1,04 g	32,71 g	0,00 g	2,56 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	34,68 g	0,00 g	1,40 g	43,54 g	5,00 g	0,17 g	
	1	1,(6),(7)			1,(7)			1,(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)					
	<b>(00169)</b> Laktózmentes 11-14 3x	Zöldtea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcskompót, poharas			Körözött, házi 7-10 LM, Fehérkenyér, Uborka (kígyó)			Müzliszelet, Banán		
		Energia: 251,82 Kcal / 1 052,61 KJ			Energia: 352,86 Kcal / 1 474,95 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			Energia: 243,12 Kcal / 1 016,24 KJ			Energia: 273,35 Kcal / 1 142,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12,19 g		4,98 g	3,02 g	11,47 g	17,06 g	5,55 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	11,69 g	3,81 g	1,97 g	3,45 g	3,65 g	1,50 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,25 g	9,99 g	1,04 g	37,94 g	0,00 g	2,76 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	40,20 g	0,00 g	1,62 g	50,80 g	5,00 g	0,18 g		
1	1,(6),(7)			1,(7)			1,(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)						

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

