



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Citromos tea 1-3, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ	Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Kakaó 7-10 LÉ, Vajkrém 100g, natur, Gluténmentes kenyér	Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg
		Energia: 440,62 Kcal / 1 841,79 Kj	Energia: 336,27 Kcal / 1 405,61 Kj	Energia: 306,05 Kcal / 1 279,29 Kj	Energia: 396,74 Kcal / 1 658,37 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,15 g 8,77 g 3,64 g	8,68 g 18,46 g 5,07 g	11,59 g 9,83 g 3,30 g	9,85 g 24,91 g 7,61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	71,69 g 22,98 g 0,44 g	32,79 g 11,09 g 1,38 g	41,81 g 11,09 g 0,87 g	32,49 g 11,09 g 1,88 g	
	7	11,(6),(7)	7,11,(6)	11,(1),(6),(7)	
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 1-3, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ+LM	Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)	Kakaó 7-10 LÉ+LM, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér	Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg
		Energia: 372,54 Kcal / 1 557,22 Kj	Energia: 336,27 Kcal / 1 405,61 Kj	Energia: 356,86 Kcal / 1 491,67 Kj	Energia: 396,74 Kcal / 1 658,37 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,55 g 7,27 g 3,20 g	8,68 g 18,46 g 5,07 g	18,85 g 14,06 g 6,37 g	9,85 g 24,91 g 7,61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
61,39 g 22,98 g 0,27 g	32,79 g 11,09 g 1,38 g	37,34 g 11,09 g 1,08 g	32,49 g 11,09 g 1,88 g		
	11,(6),(7)	11,(6)	11,(1),(6),(7)		
(00145) Tejfehérjementes 4-6	Citromos tea 4-6, Tejbedara szóráttal 4-6 TFM	Zöldtea 4-6, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)	Tejeskávé 4-6 TFM, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér	Citromos tea 4-6, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg	
	Energia: 262,38 Kcal / 1 096,75 Kj	Energia: 289,83 Kcal / 1 211,49 Kj	Energia: 309,35 Kcal / 1 293,08 Kj	Energia: 341,28 Kcal / 1 426,55 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4,04 g 2,37 g 0,50 g	8,32 g 11,79 g 3,68 g	6,17 g 9,76 g 2,24 g	9,96 g 17,70 g 5,85 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
55,59 g 25,37 g 0,01 g	37,24 g 6,99 g 1,41 g	47,85 g 14,99 g 1,09 g	35,43 g 6,99 g 2,10 g		
1	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)		



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 LM			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Tejeskávé 7-10 LM, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Burgonyás kenyér			Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 390,05 Kcal / 1 630,41 KJ			Energia: 316,33 Kcal / 1 322,26 KJ			Energia: 358,92 Kcal / 1 500,29 KJ			Energia: 397,67 Kcal / 1 662,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,70 g	5,12 g	3,01 g	9,36 g	13,25 g	4,23 g	20,60 g	8,65 g	5,01 g	11,83 g	19,83 g	6,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71,36 g	26,97 g	0,29 g	39,51 g	8,99 g	1,57 g	48,13 g	11,99 g	1,67 g	42,81 g	8,99 g	2,49 g	
	1			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 11-14, Tejbedara szóráttal 11-14 LM			Zöldtea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Tejeskávé 11-14 LM, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Burgonyás kenyér			Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 394,37 Kcal / 1 648,47 KJ			Energia: 316,33 Kcal / 1 322,26 KJ			Energia: 397,07 Kcal / 1 659,75 KJ			Energia: 397,67 Kcal / 1 662,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13,70 g		5,12 g	3,01 g	9,36 g	13,25 g	4,23 g	23,34 g	9,57 g	5,53 g	11,83 g	19,83 g	6,64 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,42 g	27,97 g	0,29 g	39,51 g	8,99 g	1,57 g	52,60 g	9,99 g	1,92 g	42,81 g	8,99 g	2,49 g		
1			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)				
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Lebbencsleves 7-10 LÉ, Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Alma			Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Pirított burgonya isk, Csemege uborka			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ, Banán			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Lencsefőzelék 7-10 LÉ, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ		
		Energia: 764,22 Kcal / 3 194,44 KJ			Energia: 733,27 Kcal / 3 065,07 KJ			Energia: 726,02 Kcal / 3 034,76 KJ			Energia: 790,92 Kcal / 3 306,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,37 g	40,53 g	8,65 g	28,67 g	34,89 g	6,69 g	31,78 g	30,68 g	9,60 g	30,56 g	37,24 g	9,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,31 g	0,75 g	4,88 g	73,71 g	0,25 g	8,57 g	79,22 g	0,00 g	2,47 g	82,04 g	6,93 g	3,24 g		
7,(1)			7,9,10			3,7,9			3,7,10,11,(6),(12)				





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00012) Tejfehérjementes 7-10 1X	Lebbencsleves 4-6 TFM, Sertéspörkölt 4-6 TFM, Tökfőzelék 4-6 TFM, Alma			Zellerkrémleves 4-6 TFM, Brassói aprópecsenye 4-6 TFM, Pirított burgonya isk, Csemege uborka			Zabgaluska leves 4-6 TFM, Rakott kelkáposzta 4-6 TFM, Banán			Vagdalt pogácsa sütő 4-6 TFM, Lencsefőzelék 4-6 TFM, Almás pite 1db (friss) 4-6 TFM		
		Energia: 661,98 Kcal / 2 767,08 KJ			Energia: 662,61 Kcal / 2 769,71 KJ			Energia: 602,18 Kcal / 2 517,11 KJ			Energia: 629,51 Kcal / 2 631,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,85 g	34,65 g	8,67 g	23,60 g	30,94 g	5,78 g	26,36 g	23,82 g	6,31 g	28,23 g	28,59 g	7,48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	60,70 g	1,08 g	4,55 g	70,12 g	0,00 g	8,08 g	69,34 g	0,00 g	1,28 g	63,87 g	5,70 g	2,65 g	
	1			1,3,9,10			1,3,9			1,3,10,(12)			
	(00103) Diab 11-14 1x	Lebbencsleves 11-14 Diab, Sertéspörkölt 11-14 diab, Tökfőzelék diab 11-14, Alma			Zellerkrémleves 11-14 DM, Brassói aprópecsenye 11-14 DM, Pirított burgonya isk, Csemege uborka			Zabgaluska leves 11-14 DM, Rakott kelkáposzta 11-14 DM, Alma			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Lencsefőzelék 11-14 DM, Almás pite 1db (friss) 11-1 DM		
		Energia: 739,36 Kcal / 3 090,52 KJ			Energia: 779,14 Kcal / 3 256,81 KJ			Energia: 638,85 Kcal / 2 670,39 KJ			Energia: 741,63 Kcal / 3 100,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,81 g	35,39 g	8,34 g	30,90 g	38,31 g	7,29 g	28,90 g	31,46 g	9,21 g	32,90 g	31,25 g	8,19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73,31 g	0,01 g	4,48 g	75,09 g	0,12 g	9,83 g	58,61 g	0,00 g	2,71 g	81,10 g	2,00 g	3,32 g		
1,3,7,15			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,10,15,(12)				
(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Lebbencsleves 7-10 LÉ, Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Alma			Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Pirított burgonya isk, Csemege uborka			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ, Banán			Lencsefőzelék 7-10 LÉ, Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ			
	Energia: 657,42 Kcal / 2 748,02 KJ			Energia: 733,27 Kcal / 3 065,07 KJ			Energia: 621,53 Kcal / 2 598,00 KJ			Energia: 784,79 Kcal / 3 280,42 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21,08 g	33,27 g	7,29 g	28,67 g	34,89 g	6,69 g	26,97 g	26,44 g	8,13 g	29,70 g	39,88 g	10,61 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
66,51 g	0,75 g	4,41 g	73,71 g	0,25 g	8,57 g	67,67 g	0,00 g	2,33 g	75,39 g	6,89 g	3,27 g		
7,(1)			7,9,10			3,7,9			3,7,10,11,(6),(12)				





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ +LM, Alma	Zellerkrémleves 7-10 LÉ +LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ+L, Pirított burgonya isk, Csemege uborka	Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ+LM, Banán	Vagdalt pogácsa sütő-7-10 LÉ+LM, Lencsefőzelék 7-10 LÉ+LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ
		Energia: 718,27 Kcal / 3 002,37 KJ	Energia: 744,43 Kcal / 3 111,72 KJ	Energia: 645,44 Kcal / 2 697,94 KJ	Energia: 736,62 Kcal / 3 079,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,00 g 39,27 g 10,34 g	28,72 g 36,15 g 7,24 g	27,06 g 29,14 g 9,30 g	27,05 g 37,15 g 10,26 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	67,21 g 0,75 g 4,43 g	73,61 g 0,25 g 8,58 g	67,46 g 0,00 g 2,36 g	72,22 g 6,73 g 2,92 g	
	7,(1)	9,10	3,9	3,10,11,(6),(12)	
	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Lebbencsleves 4-6 TFM, Sertéspörkölt 4-6 TFM, Tökfőzelék 4-6 TFM, Alma	Zellerkrémleves 4-6 TFM, Brassói aprópecsenye 4-6 TFM, Pirított burgonya ovi, Csemege uborka	Zabgaluska leves 4-6 TFM, Rakott kelkáposzta 4-6 TFM, Banán	Vagdalt pogácsa sütő 4-6 TFM, Lencsefőzelék 4-6 TFM, Almás pite 1db (friss) 4-6 TFM
		Energia: 551,66 Kcal / 2 305,94 KJ	Energia: 513,77 Kcal / 2 147,56 KJ	Energia: 415,46 Kcal / 1 736,62 KJ	Energia: 531,25 Kcal / 2 220,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,72 g 28,89 g 7,23 g	18,32 g 27,24 g 4,98 g	17,75 g 15,90 g 4,21 g	23,01 g 24,26 g 6,41 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50,59 g 0,90 g 3,80 g	47,21 g 0,00 g 6,63 g	49,46 g 0,00 g 0,86 g	54,38 g 5,50 g 2,16 g		
1	1,3,9,10	1,3,9	1,3,10,(12)		
(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Lebbencsleves LM 11-14, Sertéspörkölt LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Alma	Zellerkrémleves LM 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Pirított burgonya isk, Csemege uborka	Zabgaluska leves LM 11-14, Rakott kelkáposzta LM 11-14, Banán	Vagdalt pogácsa LM 11-14, Lencsefőzelék LM 11-14, Almás pite 1db (friss) LM11-14	
	Energia: 744,03 Kcal / 3 110,05 KJ	Energia: 819,87 Kcal / 3 427,06 KJ	Energia: 748,32 Kcal / 3 127,98 KJ	Energia: 977,58 Kcal / 4 086,28 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	29,59 g 36,63 g 9,11 g	33,73 g 37,94 g 6,59 g	31,93 g 33,77 g 10,66 g	42,10 g 44,96 g 12,12 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
71,97 g 0,02 g 5,09 g	83,20 g 0,39 g 14,66 g	77,82 g 0,01 g 1,70 g	99,76 g 8,19 g 4,61 g		
1,3	1,9,10,(3),(6),(7),(12)	1,3,9	1,3,10,(12)		



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Lebbencsleves 7-10 LM, Sertéspörkölt 7-10 LM, Tökfőzelék 7-10 LM, Alma			Zellerkrémleves 7-10 LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LM, Pirított burgonya isk, Csemege uborka			Zabgaluska leves 7-10 LM, Rakott kelkáposzta 7-10 LM, Banán			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LM, Lencsefőzelék 7-10 LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LM		
		Energia: 688,00 Kcal / 2 875,84 KJ			Energia: 764,34 Kcal / 3 194,94 KJ			Energia: 652,96 Kcal / 2 729,37 KJ			Energia: 735,91 Kcal / 3 076,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,89 g	36,32 g	8,56 g	29,97 g	38,26 g	7,50 g	27,29 g	28,92 g	9,23 g	29,41 g	36,53 g	10,12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	64,62 g	0,02 g	4,21 g	72,60 g	0,10 g	9,50 g	69,60 g	0,00 g	1,27 g	71,29 g	6,09 g	3,07 g	
	1,3			1,3,6,9,10,(7),(12)			1,3,9			1,3,10,(12)			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Alma			Zellerkrémleves 7-10 Mogyi, Brassói aprópecsenye 7-10 Mogyi, Pirított burgonya isk, Csemege uborka			Zabgaluska leves 7-10 M, Rakott kelkáposzta 7-10 Mogyi, Banán			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Lencsefőzelék 7-10 Mogyi, Almás pite 1db (friss) 7-10 M		
		Energia: 652,34 Kcal / 2 726,78 KJ			Energia: 725,53 Kcal / 3 032,72 KJ			Energia: 629,05 Kcal / 2 629,43 KJ			Energia: 708,96 Kcal / 2 963,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,31 g	33,48 g	7,33 g	28,05 g	35,21 g	6,59 g	27,20 g	26,22 g	8,06 g	29,35 g	33,46 g	9,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62,70 g	0,01 g	4,17 g	71,70 g	0,10 g	9,34 g	69,81 g	0,00 g	1,24 g	71,53 g	6,09 g	3,06 g		
1,3,7			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Lebbencsleves 11-14 LM, Sertéspörkölt 11-14 LM, Tökfőzelék 11-14 LM, Alma			Zellerkrémleves 7-10 LM, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Pirított burgonya isk, Csemege uborka			Zabgaluska leves 11-14 LM, Rakott kelkáposzta 11-14 LM, Banán			Vagdalt pogácsa LM 11-14, Lencsefőzelék 11-14 LM, Almás pite 1db (friss) 11-14 L			
	Energia: 751,78 Kcal / 3 142,44 KJ			Energia: 917,33 Kcal / 3 834,44 KJ			Energia: 760,80 Kcal / 3 180,14 KJ			Energia: 901,07 Kcal / 3 766,47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30,25 g	36,93 g	9,31 g	34,78 g	46,05 g	9,02 g	32,10 g	35,06 g	11,33 g	41,78 g	44,25 g	13,25 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72,53 g	0,02 g	4,52 g	87,97 g	0,13 g	11,24 g	77,79 g	0,00 g	1,70 g	99,23 g	8,19 g	4,49 g		
1,3			1,3,6,9,10,(7),(12)			1,3,9			1,3,7,10,(12)				



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Szárnyasmájkrém db, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika	Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs	Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcspüré	
		Energia: 197,08 Kcal / 823,79 Kj	Energia: 87,80 Kcal / 367,00 Kj	Energia: 290,58 Kcal / 1 214,62 Kj	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		6,69 g 7,81 g 1,61 g	0,72 g 0,24 g 0,00 g	13,56 g 15,52 g 3,84 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	24,05 g 2,10 g 0,76 g	10,20 g 0,00 g 0,01 g	23,18 g 2,10 g 1,15 g	11,52 g 0,00 g 0,01 g		
	11,(1),(6),(7),(10)		11,(1),(6),(7)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Szárnyasmájkrém db, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika	Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs	Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcspüré	
		Energia: 197,08 Kcal / 823,79 Kj	Energia: 87,80 Kcal / 367,00 Kj	Energia: 290,58 Kcal / 1 214,62 Kj	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		6,69 g 7,81 g 1,61 g	0,72 g 0,24 g 0,00 g	13,56 g 15,52 g 3,84 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
24,05 g 2,10 g 0,76 g	10,20 g 0,00 g 0,01 g	23,18 g 2,10 g 1,15 g	11,52 g 0,00 g 0,01 g			
11,(1),(6),(7),(10)		11,(1),(6),(7)				
(00145) Tejfehérjementes 4-6	Szárnyasmájkrém db, Félbarna kenyér, Pritamin paprika	Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs	Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcspüré		
	Energia: 163,32 Kcal / 682,68 Kj	Energia: 79,51 Kcal / 332,35 Kj	Energia: 240,75 Kcal / 1 006,34 Kj	Energia: 53,53 Kcal / 223,76 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav		
	7,13 g 2,32 g 0,66 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	11,53 g 9,65 g 2,63 g	0,53 g 0,40 g 0,00 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28,20 g 0,00 g 1,13 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	26,66 g 0,00 g 1,01 g	11,52 g 0,00 g 0,01 g			
1,(6),(7),(10)		1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Szárnyasmájkrém db, Zsemle, Pritamin paprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcspüré		
		Energia: 177,14 Kcal / 740,45 KJ			Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ			Energia: 280,90 Kcal / 1 174,16 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,37 g	2,60 g	0,77 g	0,72 g	0,24 g	0,00 g	14,64 g	10,44 g	2,87 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30,77 g	0,00 g	0,95 g	10,20 g	0,00 g	0,01 g	31,76 g	0,00 g	1,25 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	
	1,(6),(7),(10)						1,(6),(7)						
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Szárnyasmájkrém db, Zsemle, Pritamin paprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcspüré		
		Energia: 177,14 Kcal / 740,45 KJ			Energia: 100,22 Kcal / 418,92 KJ			Energia: 265,23 Kcal / 1 108,66 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,37 g		2,60 g	0,77 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	12,38 g	9,73 g	2,63 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,77 g	0,00 g	0,95 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	31,72 g	0,00 g	1,13 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7),(10)						1,(6),(7)							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

