

Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00003) Laktózmentes 4-6	Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 11-14, Tk szilvás croissant-LM,KM			Tejeskávét 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 276,48 Kcal / 1 155,69 KJ			Energia: 326,31 Kcal / 1 363,98 KJ			Energia: 211,28 Kcal / 883,15 KJ			Energia: 326,72 Kcal / 1 365,69 KJ			Energia: 247,78 Kcal / 1 035,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,96 g	12,45 g	3,74 g	14,45 g	14,91 g	5,55 g	3,51 g	7,50 g	3,40 g	11,34 g	10,35 g	4,03 g	10,12 g	6,27 g	3,63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	31,36 g 5,00 g 1,68 g			32,85 g 0,00 g 1,41 g			30,82 g 13,69 g 0,34 g			46,33 g 11,99 g 1,12 g			36,76 g 10,79 g 1,00 g			
	1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,15			1			1,(6)			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 11-14, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Tejeskávét 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 332,48 Kcal / 1 389,77 KJ			Energia: 397,17 Kcal / 1 660,17 KJ			Energia: 263,97 Kcal / 1 103,39 KJ			Energia: 346,66 Kcal / 1 449,04 KJ			Energia: 354,96 Kcal / 1 483,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,16 g	18,07 g	4,95 g	16,29 g	22,99 g	7,62 g	4,13 g	5,56 g	0,97 g	10,66 g	15,56 g	4,87 g	15,25 g	17,25 g	8,14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,43 g 12,09 g 1,40 g			29,81 g 2,10 g 1,76 g			48,23 g 25,67 g 0,61 g			39,61 g 14,09 g 0,93 g			33,55 g 13,69 g 1,42 g				
11,(1),(6),(7),(10)			11,(6),(7)			11,(6),(12)			1,11,(6)			11,(1),(6)				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 11-14, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Tejeskávét 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 332,48 Kcal / 1 389,77 KJ			Energia: 397,17 Kcal / 1 660,17 KJ			Energia: 263,97 Kcal / 1 103,39 KJ			Energia: 346,66 Kcal / 1 449,04 KJ			Energia: 354,96 Kcal / 1 483,73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,16 g	18,07 g	4,95 g	16,29 g	22,99 g	7,62 g	4,13 g	5,56 g	0,97 g	10,66 g	15,56 g	4,87 g	15,25 g	17,25 g	8,14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33,43 g 12,09 g 1,40 g			29,81 g 2,10 g 1,76 g			48,23 g 25,67 g 0,61 g			39,61 g 14,09 g 0,93 g			33,55 g 13,69 g 1,42 g				
11,(1),(6),(7),(10)			11,(6),(7)			11,(6),(12)			1,11,(6)			11,(1),(6)				





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Gyümölcsstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg	Rizsital, kókuszital, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 11-14, Tk szilvás croissant-LM,KM	Tejescskávé 4-6 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Minidzsem 20 g-os, különbéféle, Citromos tea 11 -14, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)										
		Energia: 276,48 Kcal / 1 155,69 KJ	Energia: 333,80 Kcal / 1 395,28 KJ	Energia: 211,28 Kcal / 883,15 KJ	Energia: 314,13 Kcal / 1 313,06 KJ	Energia: 224,67 Kcal / 939,12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,96 g	12,45 g	3,74 g	8,57 g	13,82 g	3,79 g	3,51 g	7,50 g	3,40 g	5,46 g	9,26 g	2,27 g	4,84 g	0,45 g	0,05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31,36 g	5,00 g	1,68 g	43,03 g	7,99 g	1,18 g	30,82 g	13,69 g	0,34 g	51,52 g	14,99 g	0,89 g	49,36 g	20,85 g	0,61 g	
	1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,15			1			1,(6),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Gyümölcsstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 11-14, Tk szilvás croissant-LM,KM	Tejescskávé 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)										
		Energia: 334,12 Kcal / 1 396,62 KJ	Energia: 387,49 Kcal / 1 619,71 KJ	Energia: 380,78 Kcal / 1 591,66 KJ	Energia: 326,72 Kcal / 1 365,69 KJ	Energia: 310,42 Kcal / 1 297,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,63 g	13,53 g	4,10 g	17,37 g	17,91 g	6,65 g	7,01 g	15,00 g	6,80 g	11,34 g	10,35 g	4,03 g	13,65 g	9,26 g	5,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,44 g	9,99 g	1,99 g	38,39 g	0,00 g	1,86 g	51,32 g	17,39 g	0,68 g	46,33 g	11,99 g	1,12 g	41,97 g	11,19 g	1,32 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,15			1			1,(6)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 11-14, Tk szilvás croissant-LM,KM	Tejescskávé 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Citromos tea 11-14, Pannónia sajt, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)											
	Energia: 360,48 Kcal / 1 506,81 KJ	Energia: 411,97 Kcal / 1 722,03 KJ	Energia: 380,78 Kcal / 1 591,66 KJ	Energia: 338,51 Kcal / 1 414,97 KJ	Energia: 373,06 Kcal / 1 559,39 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,71 g	13,70 g	4,12 g	18,22 g	17,99 g	6,65 g	7,01 g	15,00 g	6,80 g	13,00 g	11,10 g	4,53 g	17,18 g	12,25 g	7,24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46,41 g	9,99 g	2,18 g	43,45 g	0,00 g	1,98 g	51,32 g	17,39 g	0,68 g	45,83 g	9,99 g	1,18 g	47,18 g	11,59 g	1,64 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,15			1			1,(6)				



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00003) Laktózmentes 4-6	Tojás leves 7-10 LM, Rakott karfiol 7-10 LM, Banán			Almaleves 7-10 LM, Reszelt csirkemáj 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 7-10 LM, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10 LM			Paprikás burgonya 7-10 LM, Rozskenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves LM 7-10, Temesvári pulykaragu 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Narancs		
		Energia: 510,75 Kcal / 2 134,94 KJ			Energia: 456,80 Kcal / 1 909,42 KJ			Energia: 416,69 Kcal / 1 741,76 KJ			Energia: 407,41 Kcal / 1 702,97 KJ			Energia: 485,70 Kcal / 2 030,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,72 g	18,05 g	4,24 g	16,95 g	6,90 g	2,48 g	27,05 g	9,34 g	2,16 g	13,58 g	12,61 g	3,68 g	23,48 g	18,09 g	4,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66,47 g	0,01 g	1,78 g	79,89 g	27,97 g	2,94 g	60,11 g	0,00 g	2,72 g	58,24 g	0,00 g	4,64 g	60,48 g	0,00 g	2,68 g	
	1,3	1			1	1,10,(6),(7)			1,3							
	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Tojás leves 7-10 LÉ, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Banán			Almaleves 7-10 LÉ, Reszelt sertés máj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 7-10 LÉ, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ			Paprikás burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Narancs		
		Energia: 808,20 Kcal / 3 378,28 KJ			Energia: 778,23 Kcal / 3 253,00 KJ			Energia: 750,94 Kcal / 3 138,93 KJ			Energia: 766,42 Kcal / 3 203,64 KJ			Energia: 799,23 Kcal / 3 340,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,67 g	27,76 g	5,90 g	29,40 g	18,07 g	6,11 g	48,45 g	14,74 g	2,87 g	24,64 g	32,72 g	9,00 g	30,77 g	27,71 g	5,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,33 g	0,00 g	2,98 g	121,61 g	37,96 g	4,67 g	111,87 g	0,00 g	4,81 g	90,51 g	2,45 g	6,69 g	112,26 g	4,20 g	4,25 g		
3,7	7			7	10,11,(6)			3,7								
(00012) Tejfehérjementes 7-10 1x	Tojás leves 4-6 TFM, Rakott karfiol 4-6 TFM, Banán			Almaleves 4-6 TFM, Reszelt csirkemáj 4-6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 4-6 TFM, Zöldborsós csirkeragu 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM			Paprikás burgonya 4-6 TF, Rozskenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves 4-6 TFM, Temesvári pulykaragu 4-6 TFM, Tészta köret TFM 4-6, Narancs			
	Energia: 659,06 Kcal / 2 754,87 KJ			Energia: 597,27 Kcal / 2 496,59 KJ			Energia: 605,36 Kcal / 2 530,40 KJ			Energia: 630,06 Kcal / 2 633,65 KJ			Energia: 713,05 Kcal / 2 980,55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	31,58 g	18,70 g	5,47 g	24,30 g	8,23 g	2,92 g	38,25 g	13,88 g	3,16 g	20,48 g	20,27 g	5,80 g	34,61 g	27,33 g	6,30 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
91,57 g	0,00 g	2,63 g	104,07 g	31,96 g	3,64 g	87,18 g	0,00 g	3,71 g	88,91 g	0,00 g	6,03 g	87,16 g	0,00 g	3,73 g		
1,3	1			1	1,10,(6),(7)			1,3								





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Tojás leves 7-10 LÉ, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Banán			Almaleves 7-10 LÉ, Reszelt sertés máj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 7-10 LÉ, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ			Paprikás burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Narancs		
		Energia: 578,60 Kcal / 2 418,55 KJ			Energia: 659,12 Kcal / 2 755,12 KJ			Energia: 508,13 Kcal / 2 123,98 KJ			Energia: 608,79 Kcal / 2 544,74 KJ			Energia: 672,94 Kcal / 2 812,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,72 g	19,85 g	4,12 g	24,72 g	15,09 g	5,10 g	33,17 g	10,26 g	2,15 g	19,51 g	25,77 g	7,03 g	25,75 g	23,13 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76,42 g	0,00 g	2,21 g	103,67 g	32,97 g	4,10 g	75,79 g	0,00 g	3,41 g	72,46 g	2,10 g	5,77 g	94,97 g	3,50 g	3,55 g	
	3,7			7			7			10,11,(6)			3,7			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Rakott karfiol 7-10 LÉ +LM, Banán			Almaleves 7-10 LÉ+LM, Reszelt sertés máj 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 7-10 LÉ+LM, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM			Paprikás burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 LÉ +LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ+L, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Narancs		
		Energia: 586,53 Kcal / 2 451,70 KJ			Energia: 658,49 Kcal / 2 752,49 KJ			Energia: 519,70 Kcal / 2 172,35 KJ			Energia: 608,79 Kcal / 2 544,74 KJ			Energia: 689,41 Kcal / 2 881,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,37 g	21,89 g	5,03 g	24,81 g	14,99 g	4,81 g	33,19 g	11,61 g	2,72 g	19,51 g	25,77 g	7,03 g	25,77 g	25,05 g	5,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,18 g	0,00 g	2,22 g	103,65 g	32,97 g	4,11 g	75,62 g	0,00 g	3,42 g	72,46 g	2,10 g	5,77 g	94,73 g	3,50 g	3,57 g		
3									10,11,(6)			3				
(00145) Tejfehérjementes 4-6	Tojás leves 4-6 TFM, Rakott karfiol 4-6 TFM, Banán			Almaleves 4-6 TFM, Reszelt csirkemáj 4-6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 4-6 TFM, Zöldborsós csirkeragu 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM			Paprikás burgonya 4-6 TF, Rozskenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves 4-6 TFM, Temesvári pulykaragu 4-6 TFM, Tészta köret TFM 4-6, Narancs			
	Energia: 406,54 Kcal / 1 699,34 KJ			Energia: 380,71 Kcal / 1 591,37 KJ			Energia: 437,17 Kcal / 1 827,37 KJ			Energia: 427,18 Kcal / 1 785,61 KJ			Energia: 560,10 Kcal / 2 341,22 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	17,78 g	11,14 g	3,08 g	13,66 g	4,74 g	1,74 g	26,67 g	9,70 g	2,32 g	13,90 g	12,63 g	3,59 g	28,02 g	20,82 g	4,86 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,85 g	0,00 g	1,61 g	69,24 g	23,97 g	2,57 g	64,97 g	0,00 g	2,69 g	62,73 g	0,00 g	4,79 g	69,40 g	0,00 g	2,90 g		
1,3			1			1			1,10,(6),(7)			1,3				





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Tojás leves LM 11-14, Rakott karfiol LM 11-14, Banán			Almaleves 11-14 LM, Reszelt sertésmáj 11-14 LM, Főtt burgonya LM 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 11-14 LM, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14			Paprikás burgonya 11-14LM, Rozskenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves LM 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret LM 11-14, Narancs		
		Energia: 750,09 Kcal / 3 135,38 KJ			Energia: 701,80 Kcal / 2 933,52 KJ			Energia: 627,70 Kcal / 2 623,79 KJ			Energia: 686,30 Kcal / 2 868,73 KJ			Energia: 764,42 Kcal / 3 195,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33,69 g	21,28 g	5,93 g	27,92 g	13,60 g	3,68 g	38,63 g	13,67 g	3,21 g	22,94 g	23,81 g	7,01 g	40,27 g	27,74 g	6,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	106,29 g	0,01 g	2,87 g	114,23 g	37,96 g	4,62 g	93,34 g	0,52 g	3,90 g	92,41 g	0,00 g	6,73 g	95,09 g	0,01 g	4,74 g	
	1,3			1			1			1,10,(6),(7)			1,3			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tojás leves 7-10 LM, Rakott karfiol 7-10 LM, Banán			Almaleves 7-10 LM, Reszelt sertésmáj 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 7-10 LM, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10 LM			Paprikás burgonya 7-10 LM, Rozskenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves LM 7-10, Temesvári pulykaragu 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Narancs		
		Energia: 705,64 Kcal / 2 949,58 KJ			Energia: 658,00 Kcal / 2 750,44 KJ			Energia: 520,87 Kcal / 2 177,24 KJ			Energia: 608,92 Kcal / 2 545,29 KJ			Energia: 676,12 Kcal / 2 826,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,30 g	25,76 g	6,06 g	25,33 g	15,02 g	4,80 g	33,83 g	11,69 g	2,71 g	20,35 g	20,75 g	6,12 g	33,29 g	25,77 g	5,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,43 g	0,01 g	2,52 g	102,93 g	32,97 g	4,11 g	75,15 g	0,01 g	3,42 g	82,84 g	0,00 g	5,87 g	82,77 g	0,00 g	3,85 g		
1,3			1			1			1,10,(6),(7)			1,3				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Tojás leves 7-10 Mogyi, Rakott karfiol 7-10 Mogyi, Banán			Almaleves 7-10 Mogyi, Reszelt sertésmáj 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 7-10 Mogyi, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10 mogyi, Levesgyöngy			Paprikás burgonya 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Temesvári sertés ragu isk, Narancs			
	Energia: 681,73 Kcal / 2 849,63 KJ			Energia: 658,64 Kcal / 2 753,12 KJ			Energia: 643,23 Kcal / 2 688,70 KJ			Energia: 608,92 Kcal / 2 545,29 KJ			Energia: 679,18 Kcal / 2 838,97 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	29,21 g	23,06 g	4,88 g	25,25 g	15,12 g	5,08 g	36,04 g	19,11 g	3,21 g	20,35 g	20,75 g	6,12 g	24,04 g	34,39 g	9,32 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,65 g	0,01 g	2,50 g	102,95 g	32,97 g	4,10 g	86,74 g	0,02 g	3,86 g	82,84 g	0,00 g	5,87 g	66,73 g	0,01 g	3,33 g		
1,3,7			1,7			1,3,6,7,(9),(12)			1,10,(6),(7)			1,3,7				





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tojás leves 11-14 LM, Rakott karfiol 11-14, Banán			Almaleves 11-14 LM, Reszelt sertésmáj 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gombakrémleves 11-14 LM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM			Paprikás burgonya 11-14LM, Rozskenyér, Csemege uborka			Vajgaluska leves LM 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Narancs		
		Energia: 721,97 Kcal / 3 017,83 KJ			Energia: 737,37 Kcal / 3 082,21 KJ			Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ			Energia: 686,30 Kcal / 2 868,73 KJ			Energia: 771,35 Kcal / 3 224,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,37 g	18,42 g	4,73 g	28,21 g	17,20 g	5,65 g	39,24 g	18,06 g	3,76 g	22,94 g	23,81 g	7,01 g	40,38 g	28,41 g	7,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,04 g	0,01 g	2,84 g	114,69 g	37,96 g	4,63 g	90,94 g	0,02 g	3,87 g	92,41 g	0,00 g	6,73 g	95,21 g	0,01 g	4,74 g		
1,3,7			1			1,3,6,(7)			1,10,(6),(7)			1,3				
Uzsonna	(00003) Laktózmentes 4-6	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Joghurt, laktózmentes 150 g, Nutribella kókuszos keksz db			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 194,76 Kcal / 814,10 KJ			Energia: 242,82 Kcal / 1 014,99 KJ			Energia: 239,86 Kcal / 1 002,61 KJ			Energia: 188,79 Kcal / 789,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,19 g	4,98 g	3,02 g	7,73 g	8,87 g	4,67 g	8,05 g	10,52 g	2,91 g	11,05 g	9,40 g	2,66 g	2,80 g	6,00 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,05 g	0,00 g	1,04 g	19,63 g	4,02 g	0,38 g	28,05 g	0,00 g	1,42 g	27,49 g	0,00 g	1,38 g	30,20 g	8,00 g	0,16 g		
1			1,(5),(6),(8),(11)			1			1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)				
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér			Kefír poharas, Keksz, (Barbara,Gullon)			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 216,54 Kcal / 905,14 KJ			Energia: 104,21 Kcal / 435,60 KJ			Energia: 267,54 Kcal / 1 118,32 KJ			Energia: 267,08 Kcal / 1 116,39 KJ			Energia: 181,83 Kcal / 760,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,36 g	10,56 g	3,94 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	6,66 g	15,23 g	3,78 g	10,17 g	14,46 g	3,48 g	2,72 g	5,92 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,18 g	2,10 g	0,90 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	25,00 g	2,10 g	1,03 g	23,12 g	2,10 g	0,98 g	28,80 g	8,00 g	0,16 g		
11,(6)			7			11,(6)			11,(1),(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)				



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Joghurt, laktózmentes 150 g, Keksz, (Barbara,Gullon)			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ			Energia: 137,86 Kcal / 576,25 KJ			Energia: 267,54 Kcal / 1 118,32 KJ			Energia: 267,08 Kcal / 1 116,39 KJ			Energia: 181,83 Kcal / 760,05 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	6,49 g	4,01 g	2,25 g	6,66 g	15,23 g	3,78 g	10,17 g	14,46 g	3,48 g	2,72 g	5,92 g	2,40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	22,33 g	2,10 g	0,85 g	8,73 g	0,00 g	0,36 g	25,00 g	2,10 g	1,03 g	23,12 g	2,10 g	0,98 g	28,80 g	8,00 g	0,16 g	
	11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			
	(00145) Tejfehérje mentes 4-6	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Alpro (szója)puding, Nutribella kókuszos keksz db			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 319,36 Kcal / 1 334,92 KJ			Energia: 189,00 Kcal / 790,02 KJ			Energia: 242,82 Kcal / 1 014,99 KJ			Energia: 239,86 Kcal / 1 002,61 KJ			Energia: 188,79 Kcal / 789,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,86 g	7,35 g	2,03 g	4,72 g	6,48 g	2,63 g	8,05 g	10,52 g	2,91 g	11,05 g	9,40 g	2,66 g	2,80 g	6,00 g	2,40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56,54 g	0,00 g	0,90 g	27,04 g	4,55 g	1,25 g	28,05 g	0,00 g	1,42 g	27,49 g	0,00 g	1,38 g	30,20 g	8,00 g	0,16 g		
1			1,6,(5),(8),(11)			1			1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Joghurt, laktózmentes 150 g, Nutribella kókuszos keksz db			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma			
	Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 194,76 Kcal / 814,10 KJ			Energia: 269,18 Kcal / 1 125,17 KJ			Energia: 265,72 Kcal / 1 110,71 KJ			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 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	7,73 g	8,87 g	4,67 g	9,13 g	10,69 g	2,93 g	12,03 g	9,50 g	2,69 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29,05 g	0,00 g	1,04 g	19,63 g	4,02 g	0,38 g	33,01 g	0,00 g	1,62 g	32,72 g	0,00 g	1,58 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g		
1			1,(5),(6),(8),(11)			1			1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Joghurt, laktózmentes 150 g, Nutribella kókuszos keksz db			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika, Félbarna kenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj			Energia: 194,76 Kcal / 814,10 Kj			Energia: 295,54 Kcal / 1 235,36 Kj			Energia: 299,41 Kcal / 1 251,53 Kj			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 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	7,73 g	8,87 g	4,67 g	10,21 g	10,86 g	2,95 g	14,14 g	9,95 g	2,84 g	3,00 g	6,20 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,05 g	0,00 g	1,04 g	19,63 g	4,02 g	0,38 g	37,98 g	0,00 g	1,81 g	37,97 g	0,00 g	1,83 g	33,70 g	8,00 g	0,17 g		
1	1,(5),(6),(8),(11)			1	1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)								

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

