



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Tej (friss)1,5%, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 283,69 Kcal / 1 185,82 KJ			Energia: 324,98 Kcal / 1 358,42 KJ			Energia: 469,83 Kcal / 1 963,89 KJ			Energia: 279,86 Kcal / 1 169,81 KJ			Energia: 332,94 Kcal / 1 391,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,31 g	11,12 g	3,26 g	11,32 g	15,68 g	4,50 g	12,22 g	29,93 g	9,32 g	10,86 g	8,56 g	2,60 g	8,09 g	18,14 g	4,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,58 g	2,09 g	0,99 g	33,62 g	2,10 g	0,97 g	36,74 g	12,44 g	2,36 g	38,83 g	7,53 g	0,87 g	33,28 g	12,09 g	1,38 g	
	7,11,(6)			7,11,(6)			11,(1),(6),(7)			7,11,(6),(12)			11,(1),(6),(7),(10)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csipketea 1-3, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 321,46 Kcal / 1 343,70 KJ			Energia: 305,43 Kcal / 1 276,70 KJ			Energia: 469,83 Kcal / 1 963,89 KJ			Energia: 260,31 Kcal / 1 088,10 KJ			Energia: 332,94 Kcal / 1 391,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,72 g	18,44 g	5,07 g	11,12 g	15,68 g	4,87 g	12,22 g	29,93 g	9,32 g	10,66 g	8,56 g	2,97 g	8,09 g	18,14 g	4,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,21 g	7,09 g	1,37 g	28,62 g	2,10 g	0,93 g	36,74 g	12,44 g	2,36 g	33,83 g	7,53 g	0,83 g	33,28 g	12,09 g	1,38 g		
11,(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7),(10)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Csipketea 11-14, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Barna kenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			
	Energia: 325,03 Kcal / 1 358,63 KJ			Energia: 285,49 Kcal / 1 193,35 KJ			Energia: 445,38 Kcal / 1 861,69 KJ			Energia: 250,63 Kcal / 1 047,63 KJ			Energia: 331,58 Kcal / 1 386,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,68 g	11,92 g	3,57 g	11,80 g	10,47 g	4,03 g	14,02 g	24,47 g	8,31 g	11,74 g	3,48 g	2,00 g	9,95 g	13,18 g	4,14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44,49 g	9,99 g	1,83 g	35,34 g	0,00 g	1,12 g	41,12 g	9,99 g	2,86 g	42,41 g	5,43 g	0,93 g	42,88 g	9,99 g	1,98 g		
1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,(6),(7),(12)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Csipketea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Jégcsapretek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika	Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Barna kenyér	Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 369,63 Kcal / 1 545,05 KJ	Energia: 285,49 Kcal / 1 193,35 KJ	Energia: 515,74 Kcal / 2 155,79 KJ	Energia: 275,11 Kcal / 1 149,96 KJ	Energia: 357,44 Kcal / 1 494,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,72 g 13,46 g 4,12 g	11,80 g 10,47 g 4,03 g	16,85 g 28,74 g 9,91 g	12,59 g 3,56 g 2,00 g	10,93 g 13,28 g 4,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,08 g 9,99 g 2,19 g	35,34 g 0,00 g 1,12 g	46,12 g 9,99 g 3,43 g	47,47 g 5,43 g 1,05 g	48,11 g 9,99 g 2,18 g		
1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	1,(6),(7),(12)	1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11 -14 1x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Rizsfelfújt 7-10 LÉ, Sárgabaracklekvár, Alma	Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ	Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Banán	Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma	Karfiolleves 7-10 LÉ, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Banán
		Energia: 759,47 Kcal / 3 174,58 KJ	Energia: 773,73 Kcal / 3 234,19 KJ	Energia: 657,40 Kcal / 2 747,93 KJ	Energia: 743,24 Kcal / 3 106,74 KJ	Energia: 779,62 Kcal / 3 258,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,18 g 18,08 g 4,80 g	26,81 g 37,02 g 8,54 g	19,90 g 14,55 g 3,05 g	22,68 g 39,66 g 10,06 g	23,98 g 30,20 g 10,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117,10 g 35,88 g 2,90 g	81,58 g 7,99 g 2,79 g	110,45 g 0,00 g 5,65 g	71,46 g 2,89 g 3,97 g	100,75 g 3,69 g 3,71 g		
3,7,9,(12)	3,7	7,(12)	3,7,11,(6)	7,(1),(3),(6),(12)		
Ebéd	(00012) Tejfehérjementes 7-10 1X	Tárkonyos cs.raguleves 4 -6 TFM, Rizsfelfújt 4-6 TFM, Sárgabaracklekvár, Alma	Sertéspörkölt 4-6 TFM, Burgonya főzelék 4-6 TFM, Mákos-meggyes kevert 4-6 TFM	Brokkolikrémleves 4-6 TFM, Sült csirkecomb 4-6 TFM, Párolt barna rizs 4-6 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Banán	Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LM, Tökfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 4-6 TFM, Bolognai spagetti 4-6 TFM, Banán
		Energia: 673,88 Kcal / 2 816,82 KJ	Energia: 660,07 Kcal / 2 759,09 KJ	Energia: 638,54 Kcal / 2 669,10 KJ	Energia: 734,34 Kcal / 3 069,54 KJ	Energia: 684,45 Kcal / 2 861,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,95 g 14,61 g 2,51 g	27,38 g 30,64 g 8,69 g	20,81 g 17,62 g 4,83 g	24,03 g 33,95 g 9,51 g	24,38 g 23,59 g 6,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114,50 g 48,26 g 2,11 g	77,49 g 7,92 g 2,56 g	106,12 g 0,00 g 4,38 g	80,85 g 0,01 g 3,81 g	92,30 g 0,00 g 2,15 g		



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	1,3,9,(12)			1,3			1,(12)			1,3,(6),(7)			1		
		Tárkonyos csirkeragu leves DM, Rizsfelújít 11-14 DM, Alma			Sertéspörkölt 11-14 diab, Burgonya főzelék 11-14 DM, Mákos-meggyes kevert 11-14 DM			Brokkolikrémleves 11-14 DM, Sült csirkecomb 11-14 diab, Párolt barna rizs DM, Vegyes vágott savanyúság, Alma			Vagdalt pogácsa sütő 19-69, Tökfőzelék diab 11-14, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 11-14 diab, Bolognai spagetti 11-14 DM, Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 707,84 Kcal / 2 958,77 KJ			Energia: 836,89 Kcal / 3 498,20 KJ			Energia: 693,00 Kcal / 2 896,74 KJ			Energia: 790,56 Kcal / 3 304,54 KJ			Energia: 770,81 Kcal / 3 221,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	38,81 g	20,86 g	5,63 g	34,32 g	39,27 g	9,98 g	24,65 g	23,08 g	4,86 g	27,29 g	32,97 g	9,23 g	32,44 g	34,97 g	12,54 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	90,58 g	0,05 g	4,15 g	84,48 g	0,00 g	3,17 g	95,68 g	0,37 g	8,56 g	93,47 g	0,00 g	4,25 g	80,13 g	18,20 g	4,31 g	
	1,3,7,9,15,(6),(12)			1,3,7,15			1,3,6,7,(10),(11),(12)			1,3,7,15,(6)			1,7,(3),(6),(12)			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Rizsfelújít 7-10 LÉ, Sárgabaracklekvár, Alma			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Mákos-meggyes kevert 7-10 LE			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Banán			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 649,98 Kcal / 2 716,92 KJ			Energia: 773,73 Kcal / 3 234,19 KJ			Energia: 480,29 Kcal / 2 007,61 KJ			Energia: 678,24 Kcal / 2 835,04 KJ			Energia: 768,71 Kcal / 3 213,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,13 g	15,48 g	4,06 g	26,81 g	37,02 g	8,54 g	15,80 g	12,02 g	2,69 g	19,97 g	35,00 g	8,79 g	23,74 g	29,61 g	9,97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
99,92 g	31,71 g	2,57 g	81,58 g	7,99 g	2,79 g	76,18 g	0,00 g	4,45 g	68,52 g	2,73 g	3,61 g	99,62 g	3,69 g	3,61 g		
3,7,9,(12)			3,7			7,(12)			3,7,11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 -LÉ+LM, Rizsfelújít 7-10 LÉ+LM, Sárgabaracklekvár, Alma			Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ +L			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság, Banán			Vagdalt pogácsa sütő7-10 LÉ+LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Bolognai spagetti 7-10 LÉ +LM, Banán			
	Energia: 630,43 Kcal / 2 635,20 KJ			Energia: 749,08 Kcal / 3 131,15 KJ			Energia: 463,55 Kcal / 1 937,64 KJ			Energia: 739,09 Kcal / 3 089,40 KJ			Energia: 757,54 Kcal / 3 166,52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	25,93 g	15,48 g	4,43 g	26,92 g	40,54 g	11,37 g	15,45 g	10,53 g	1,85 g	20,89 g	41,00 g	11,84 g	22,91 g	28,77 g	9,43 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

	94,92 g	31,71 g	2,53 g	80,67 g	7,99 g	2,73 g	75,72 g	0,03 g	4,70 g	69,22 g	2,73 g	3,63 g	99,57 g	3,69 g	3,54 g
	3,9,(12)			3			(1),(3),(6),(7),(12)			3,7,11,(6)			(1),(3),(6),(7),(12)		
(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Tárkonyos cs.ragu leves LM 11-, Rizsfelfújt LM 11-14, Sárgabaracklekvár, Alma			Sertéspörkölt LM 11-14, Burgonya főzelék LM 11-14, Mákos-meggyes kevert 11-14 LM			Brokkolikrémleves LM 11-14, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt barna rizs 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság, Banán			Vagdalt pogácsa LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves LM 11-14, Bolognai spagetti LM 11-14, Banán		
	Energia: 716,94 Kcal / 2 996,81 KJ			Energia: 834,12 Kcal / 3 486,62 KJ			Energia: 655,65 Kcal / 2 740,62 KJ			Energia: 861,15 Kcal / 3 599,61 KJ			Energia: 917,64 Kcal / 3 835,74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30,40 g	16,20 g	4,76 g	34,00 g	43,25 g	13,67 g	19,88 g	18,80 g	4,15 g	29,02 g	38,86 g	10,92 g	36,58 g	33,99 g	11,76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,21 g	36,84 g	2,89 g	95,11 g	13,49 g	3,07 g	100,68 g	0,04 g	6,74 g	96,12 g	0,01 g	5,19 g	114,40 g	0,21 g	3,93 g	
1,3,9,(12)			1,3			1,3,6,(7),(12)			1,3,(6),(7)			1,(3),(6),(7),(12)			
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Rizsfelfújt 7-10 LM, Sárgabaracklekvár, Alma			Sertéspörkölt 7-10 LM, Burgonya főzelék 7-10 LM, Mákos-meggyes kevert 7-10 LM			Brokkolikrémleves 7-10 LM, Sült csirkecomb 7-10 LM, Párolt barna rizs 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság, Banán			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LM, Tökfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LM, Bolognai spagetti 7-10 LM, Banán		
	Energia: 630,03 Kcal / 2 633,53 KJ			Energia: 747,39 Kcal / 3 124,09 KJ			Energia: 558,26 Kcal / 2 333,53 KJ			Energia: 701,82 Kcal / 2 933,61 KJ			Energia: 764,62 Kcal / 3 196,11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26,03 g	15,48 g	4,43 g	28,77 g	40,64 g	11,33 g	17,72 g	14,38 g	3,33 g	22,59 g	31,75 g	8,90 g	29,38 g	28,45 g	9,30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,73 g	31,64 g	2,55 g	78,15 g	7,99 g	2,73 g	88,52 g	0,00 g	5,02 g	79,15 g	0,01 g	3,61 g	96,05 g	0,19 g	3,46 g	
1,3,9,(12)			1,3			1,(12)			1,3,(6),(7)			1,(3),(6),(7),(12)			
(00168) Mogyoróérzéken y 7-10 1x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogy, Rizsfelfújt 7-10 Mogyi, Sárgabaracklekvár, Alma			Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Burgonya főzelék 7-10 M, Mákos-meggyes kevert 7-10 Mogy			Brokkolikrémleves 7-10 M, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt barna rizs 7-10 Mogyi, Vegyes vágott savanyúság, Banán			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Banán		
	Energia: 649,58 Kcal / 2 715,24 KJ			Energia: 656,27 Kcal / 2 743,21 KJ			Energia: 648,65 Kcal / 2 711,36 KJ			Energia: 670,96 Kcal / 2 804,61 KJ			Energia: 777,49 Kcal / 3 249,91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26,23 g	15,48 g	4,06 g	25,78 g	32,79 g	7,35 g	19,20 g	15,58 g	3,15 g	22,46 g	28,27 g	7,61 g	30,25 g	29,33 g	9,85 g
	1,3,9,(12)			1,3			1,(12)			1,3,(6),(7)			1,(3),(6),(7),(12)		



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99,73 g	31,64 g	2,59 g	63,09 g	5,99 g	2,45 g	106,82 g	0,12 g	4,76 g	79,41 g	0,00 g	3,59 g	96,43 g	0,20 g	3,54 g
	1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,6,7,(10),(11),(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)		
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Rizsfelfújt 11-14 LM, Sárgabaracklekvár, Alma			Sertéspörkölt 11-14 LM, Burgonya főzelék 11-14 LM, Mákos-meggyes kevert 11-14 LM			Brokkolikrémleves 11-14 LM, Sült csirkecomb 11-14 LM, Párolt barna rizs 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság, Banán			Vagdalt pogácsa süto 19-69, Tökfőzelék 11-14 LM, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 11-14 LM, Bolognai spagetti 11-14 LM, Banán		
	Energia: 684,95 Kcal / 2 863,09 KJ			Energia: 841,04 Kcal / 3 515,55 KJ			Energia: 637,66 Kcal / 2 665,42 KJ			Energia: 802,98 Kcal / 3 356,46 KJ			Energia: 906,05 Kcal / 3 787,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30,43 g	16,88 g	5,98 g	34,27 g	43,27 g	13,67 g	20,41 g	15,98 g	3,37 g	27,73 g	34,51 g	10,20 g	35,62 g	33,83 g	11,74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,67 g	36,83 g	2,85 g	96,52 g	13,49 g	3,07 g	102,00 g	0,01 g	5,67 g	92,69 g	0,01 g	4,29 g	112,84 g	0,21 g	3,92 g	
	1,3,9,(12)			1,3			1,3,6,(7),(12)			1,3,(6),(7)			1,(3),(6),(7),(12)		
(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcs joghurt db, Banán			Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér			Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Gyümölcspüré		
	Energia: 292,92 Kcal / 1 224,41 KJ			Energia: 208,98 Kcal / 873,54 KJ			Energia: 216,54 Kcal / 905,14 KJ			Energia: 207,81 Kcal / 868,65 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,28 g	18,77 g	5,16 g	5,48 g	0,22 g	0,13 g	7,36 g	10,56 g	3,94 g	5,55 g	10,53 g	2,55 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,73 g	2,10 g	1,56 g	34,07 g	7,49 g	0,42 g	22,18 g	2,10 g	0,90 g	21,82 g	2,10 g	1,05 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	
	11,(1),(6),(7)			7,(1)			11,(6)			11,(6),(7)					
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér			Gyümölcspüré		
	Energia: 292,92 Kcal / 1 224,41 KJ			Energia: 183,74 Kcal / 768,03 KJ			Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ			Energia: 251,35 Kcal / 1 050,64 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,28 g	18,77 g	5,16 g	7,53 g	4,09 g	2,25 g	11,51 g	10,19 g	3,86 g	11,08 g	12,73 g	5,52 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,73 g	2,10 g	1,56 g	28,09 g	0,00 g	0,40 g	22,33 g	2,10 g	0,85 g	22,19 g	2,10 g	1,22 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	
	11,(1),(6),(7)						11,(6)			11,(6)					

Uzsonna





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Laktózmentes sajt, Korpás kenyér			Gyümölcspüré		
		Energia: 293,05 Kcal / 1 224,95 KJ			Energia: 183,74 Kcal / 768,03 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 244,50 Kcal / 1 022,01 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,12 g	13,75 g	4,25 g	7,53 g	4,09 g	2,25 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	12,16 g	7,65 g	4,61 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,11 g	0,00 g	1,66 g	28,09 g	0,00 g	0,40 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g	30,76 g	0,00 g	1,32 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	
	1,(6),(7)			1			1			1,(6)						
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Laktózmentes sajt, Korpás kenyér			Gyümölcspüré		
		Energia: 319,16 Kcal / 1 334,09 KJ			Energia: 183,74 Kcal / 768,03 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 269,45 Kcal / 1 126,30 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,93 g		13,84 g	4,26 g	7,53 g	4,09 g	2,25 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	13,01 g	7,73 g	4,62 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,47 g	0,00 g	1,78 g	28,09 g	0,00 g	0,40 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g	35,82 g	0,00 g	1,44 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7)			1			1			1,(6)							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

