

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Citromos tea 11-14, Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LÉ, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ		
		Energia: 266,16 Kcal / 1 112,55 KJ			Energia: 367,90 Kcal / 1 537,82 KJ			Energia: 280,07 Kcal / 1 170,69 KJ			Energia: 323,02 Kcal / 1 350,22 KJ			Energia: 460,52 Kcal / 1 924,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,85 g	10,68 g	3,94 g	11,66 g	9,43 g	3,11 g	7,62 g	13,47 g	3,70 g	11,34 g	15,61 g	4,50 g	18,14 g	8,77 g	3,64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33,70 g 12,09 g 0,90 g			57,92 g 24,67 g 0,88 g			31,08 g 11,09 g 1,41 g			33,27 g 2,10 g 0,99 g			76,68 g 27,97 g 0,44 g			
	11,(6)			7,11,(6),(12)			11,(1),(6),(7),(10)			7,11,(6)			7			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ+LM		
		Energia: 280,32 Kcal / 1 171,74 KJ			Energia: 348,35 Kcal / 1 456,10 KJ			Energia: 321,36 Kcal / 1 343,28 KJ			Energia: 303,47 Kcal / 1 268,50 KJ			Energia: 392,44 Kcal / 1 640,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,00 g	10,31 g	3,86 g	11,46 g	9,43 g	3,48 g	7,63 g	18,02 g	4,93 g	11,14 g	15,61 g	4,87 g	14,54 g	7,27 g	3,20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,85 g 12,09 g 0,85 g			52,92 g 24,67 g 0,84 g			31,11 g 11,09 g 1,38 g			28,27 g 2,10 g 0,95 g			66,38 g 27,97 g 0,27 g				
11,(6)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7),(10)			11,(6)							
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szórattal 7-10 LM			
	Energia: 270,64 Kcal / 1 131,28 KJ			Energia: 465,16 Kcal / 1 944,37 KJ			Energia: 305,56 Kcal / 1 277,24 KJ			Energia: 305,11 Kcal / 1 275,36 KJ			Energia: 393,83 Kcal / 1 646,21 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13,08 g	5,23 g	2,89 g	14,34 g	18,87 g	9,31 g	8,31 g	12,81 g	4,09 g	13,61 g	11,07 g	4,02 g	13,69 g	5,12 g	3,01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42,43 g 9,99 g 0,95 g			56,01 g 16,39 g 0,91 g			38,86 g 9,99 g 1,57 g			36,28 g 0,00 g 1,54 g			72,33 g 27,97 g 0,29 g				
1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7),(10)			1			1				





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Citromos tea 11-14, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Gyümölcstea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szóráttal 11-14 LM		
		Energia: 295,12 Kcal / 1 233,60 KJ			Energia: 485,42 Kcal / 2 029,06 KJ			Energia: 305,56 Kcal / 1 277,24 KJ			Energia: 331,47 Kcal / 1 385,54 KJ			Energia: 393,83 Kcal / 1 646,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,93 g	5,31 g	2,89 g	15,81 g	19,40 g	9,68 g	8,31 g	12,81 g	4,09 g	14,69 g	11,24 g	4,04 g	13,69 g	5,12 g	3,01 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47,49 g 9,99 g 1,07 g			58,31 g 17,39 g 0,97 g			38,86 g 9,99 g 1,57 g			41,25 g 0,00 g 1,73 g			72,33 g 27,97 g 0,29 g				
1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7),(10)			1			1				
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11 -14 1x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Káposztás kocka 7 -10 LÉ+LM, Alma			Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Sült csirkemell 7- 10, Finomfőzelék 7-10 LÉ			Karalábéleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Túrós batyu 7-10 LÉ, Alma			Zöldborsóleves LÉ 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 704,45 Kcal / 2 944,60 KJ			Energia: 698,79 Kcal / 2 920,94 KJ			Energia: 826,46 Kcal / 3 454,60 KJ			Energia: 773,47 Kcal / 3 233,10 KJ			Energia: 770,44 Kcal / 3 220,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,50 g	20,71 g	2,76 g	39,70 g	24,75 g	3,70 g	36,86 g	28,88 g	5,55 g	43,53 g	31,73 g	7,57 g	35,02 g	18,75 g	2,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
107,35 g 16,19 g 3,27 g			77,52 g 0,00 g 5,07 g			102,44 g 0,89 g 5,45 g			76,63 g 7,33 g 4,41 g			113,59 g 0,42 g 3,91 g				
9			7,9			3,(12)			3,7			9				
Ebéd	(00012) Tejfehérjementes 7-10 1x	Májgaluska leves 4-6 TFM, Káposztás kocka 4- 6 TFM, Alma			Burgonyaleves magyaros 4-6 TFM, Sült csirkemell 4 -6 TFM, Finomfőzelék 4-6 TFM			Karalábéleves 4-6 TFM, Rántott sertésszelet 4-6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Csirkepörkölt 4-6 TFM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 4- 6 TFM, Alma			Zöldborsóleves 4-6 TFM, Mexikói csirkeragu 4-6 TFM, Párolt bulgur 4-6 TFM, Banán		
		Energia: 704,09 Kcal / 2 943,10 KJ			Energia: 700,86 Kcal / 2 929,59 KJ			Energia: 685,35 Kcal / 2 864,76 KJ			Energia: 734,16 Kcal / 3 068,79 KJ			Energia: 724,89 Kcal / 3 030,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,36 g	16,44 g	2,41 g	43,86 g	24,55 g	2,90 g	34,63 g	22,00 g	4,43 g	35,14 g	31,29 g	6,31 g	32,24 g	17,26 g	2,06 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
109,57 g 11,99 g 3,22 g			74,12 g 5,60 g 5,45 g			85,31 g 0,00 g 4,59 g			75,92 g 15,49 g 3,19 g			112,87 g 0,00 g 2,39 g				
1,3,9			1,9			1,3,(12)			1,3			1,3,9				





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Májgaluska leves DM, Káposztás kocka 11-14, Alma			Burgonyaleves magyaros 11-14 D, Sült csirkemell 11-14, Finomfőzelék 11-14 DM			Karalábéleves 11-14 diab, Rántott sertésszelet 11-14 DM, Főtt burgonya 11-14 diab, Vegyes vágott savanyúság			Csirkepörkölt 11-14 diab, Zöldbabfőzelék 11-14 DM, Túrókocka diab, Alma			Zöldborsóleves 11-14 DM, Mexikói csirkeragu 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM, Alma		
		Energia: 734,23 Kcal / 3 069,08 KJ			Energia: 759,44 Kcal / 3 174,46 KJ			Energia: 681,08 Kcal / 2 846,91 KJ			Energia: 781,40 Kcal / 3 266,25 KJ			Energia: 713,04 Kcal / 2 980,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,42 g	21,31 g	3,58 g	54,61 g	28,71 g	4,16 g	35,22 g	30,42 g	5,72 g	49,69 g	33,94 g	8,61 g	40,72 g	20,87 g	2,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	107,37 g	14,22 g	3,86 g	68,93 g	0,01 g	5,79 g	65,11 g	0,00 g	6,03 g	67,34 g	0,34 g	4,02 g	91,78 g	0,01 g	4,88 g	
	1,3,6,9,(12)			1,7,9			1,3,(12)			1,3,7,15			1,3,9			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Káposztás kocka 7-10 LÉ, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ, Sült csirkemell 7-10, Finomfőzelék 7-10 LÉ			Karalábéleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Túrós batyu 7-10 LÉ, Alma			Zöldborsóleves LÉ 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 618,44 Kcal / 2 585,08 KJ			Energia: 619,40 Kcal / 2 589,09 KJ			Energia: 746,39 Kcal / 3 119,91 KJ			Energia: 653,27 Kcal / 2 730,67 KJ			Energia: 565,56 Kcal / 2 364,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,39 g	18,32 g	2,49 g	37,73 g	24,72 g	3,69 g	33,33 g	26,78 g	5,11 g	36,39 g	26,56 g	6,32 g	24,16 g	12,64 g	1,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,62 g	13,49 g	3,01 g	60,23 g	0,40 g	4,78 g	90,98 g	0,85 g	5,12 g	65,62 g	6,12 g	3,69 g	87,42 g	0,28 g	2,66 g		
9			7			3,(12)			3,7			9				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Káposztás kocka 7-10 LÉ+LM, Alma			Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Sült csirkemell 7-10, Finomfőzelék 7-10 LÉ+LM			Karalábéleves 7-10 LÉ+LM, Rántott sertésszelet LÉ+L 7-10, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Csirkepörkölt 7-10 LÉ+LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ+LM, Túrós batyu 11-14 LÉ+LM, Alma			Zöldborsóleves LÉ+LM 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Banán			
	Energia: 618,44 Kcal / 2 585,08 KJ			Energia: 650,26 Kcal / 2 718,09 KJ			Energia: 746,39 Kcal / 3 119,91 KJ			Energia: 694,37 Kcal / 2 902,47 KJ			Energia: 616,40 Kcal / 2 576,55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18,39 g	18,32 g	2,49 g	38,81 g	23,75 g	3,82 g	33,33 g	26,78 g	5,11 g	35,86 g	29,65 g	7,92 g	25,28 g	12,95 g	1,53 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92,62 g	13,49 g	3,01 g	68,49 g	0,00 g	4,72 g	90,98 g	0,85 g	5,12 g	69,34 g	7,12 g	3,85 g	98,27 g	0,28 g	2,75 g		
9			9			3,(12)			3,(7)			9				





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Májgaluska leves LM 11-14, Káposztás kocka 11-14 LM, Alma	Burgonyaleves magyaros LM 11-, Sült csirkemell 11-14 LM, Finomfőzelék LM 11-14	Karalábéleves LM 11-14, Rántott sertésszelet LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság	Csirkepörkölt LM 11-14, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Túrókocka LM 11-14, Alma	Zöldborsóleves LM 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur LM 11-14, Banán
		Energia: 898,32 Kcal / 3 754,98 KJ	Energia: 730,61 Kcal / 3 053,95 KJ	Energia: 836,17 Kcal / 3 495,19 KJ	Energia: 864,44 Kcal / 3 613,36 KJ	Energia: 851,20 Kcal / 3 558,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,71 g 28,17 g 8,67 g	47,18 g 26,13 g 4,07 g	40,05 g 30,97 g 5,78 g	48,17 g 37,66 g 10,56 g	41,58 g 18,43 g 2,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	128,28 g 14,21 g 4,93 g	74,68 g 0,02 g 5,41 g	97,24 g 0,00 g 6,32 g	81,18 g 17,39 g 4,09 g	132,72 g 0,01 g 4,26 g	
	1,3,9,(6),(7),(12)	1,9	1,3,(12)	1,3	1,3,9	
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Májgaluska leves 7-10 LM, Káposztás kocka 7-10 LM, Alma	Burgonyaleves magyaros 7-10 LM, Sült csirkemell 11-14 LM, Finomfőzelék 7-10 LM	Karalábéleves 7-10 LM, Rántott sertésszelet 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság	Csirkepörkölt 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Túrókocka LM 11-14, Alma	Zöldborsóleves 7-10 LM, Mexikói csirkeragu 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM, Banán
		Energia: 663,38 Kcal / 2 772,93 KJ	Energia: 552,73 Kcal / 2 310,41 KJ	Energia: 745,62 Kcal / 3 116,69 KJ	Energia: 815,13 Kcal / 3 407,24 KJ	Energia: 617,00 Kcal / 2 579,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,74 g 19,44 g 3,17 g	32,09 g 19,67 g 3,11 g	36,17 g 26,99 g 5,11 g	42,82 g 36,43 g 10,27 g	29,02 g 13,67 g 1,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,56 g 11,84 g 3,61 g	60,26 g 0,00 g 4,15 g	87,63 g 0,00 g 5,40 g	77,07 g 17,39 g 3,46 g	96,45 g 0,01 g 2,80 g		
1,3,6,9,(12)	1,9	1,3,(12)	1,3	1,3,9		
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Májgaluska leves 7-10 Mogyi, Káposztás kocka 7-10 Mogyi, Alma	Karalábéleves 7-10 Mogyi, Finomfőzelék 7-10 mogyi, Sült csirkemell 7-10	Karalábéleves 7-10 Mogyi, Rántott sertésszelet 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Vegyes vágott savanyúság	Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Túrókocka 7-10, Alma	Zöldborsóleves 7-10 Mogyi, Mexikói csirkeragu 7-10 Mogyi, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Banán	
	Energia: 653,63 Kcal / 2 732,17 KJ	Energia: 567,91 Kcal / 2 373,86 KJ	Energia: 745,62 Kcal / 3 116,69 KJ	Energia: 769,04 Kcal / 3 214,59 KJ	Energia: 617,00 Kcal / 2 579,06 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	23,64 g 19,33 g 3,17 g	37,87 g 23,03 g 3,36 g	36,17 g 26,99 g 5,11 g	43,37 g 32,32 g 8,19 g	29,02 g 13,67 g 1,64 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94,60 g 11,84 g 3,60 g	51,22 g 0,00 g 4,98 g	87,63 g 0,00 g 5,40 g	74,51 g 17,40 g 3,39 g	96,45 g 0,01 g 2,80 g		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,6,9,(12)			1,3,7			1,3,(12)			1,3,7			1,3,9		
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Májgaluska leves 11-14 LM, Káposztás kocka 11-14, Alma			Burgonyaleves magyaros 11-14 L, Sült csirkemell 11-14, Finomfőzelék 11-14 LM			Karalábéleves 11-14 LM, Rántott sertésszelet 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Csirkepörkölt 11-14 LM, Zöldbabfőzelék 11-14 LM, Túrókocka LM 11-14, Alma			Zöldborsóleves 11-14 LM, Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM, Banán		
		Energia: 743,65 Kcal / 3 108,46 KJ			Energia: 676,29 Kcal / 2 826,89 KJ			Energia: 836,17 Kcal / 3 495,19 KJ			Energia: 866,29 Kcal / 3 621,09 KJ			Energia: 851,21 Kcal / 3 558,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,17 g	21,32 g	3,57 g	44,68 g	24,19 g	3,70 g	40,05 g	30,97 g	5,78 g	48,06 g	38,30 g	10,89 g	41,58 g	18,43 g	2,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
108,87 g	14,21 g	3,86 g	68,13 g	0,01 g	5,04 g	97,24 g	0,00 g	6,32 g	80,34 g	17,40 g	4,09 g	132,72 g	0,01 g	3,97 g		
	1,3,6,9,(12)			1,9			1,3,(12)			1,3			1,3,9			
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Sonkaszelet 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs			Tonhalkrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Joghurt poharas 200ml, Keksz, (Barbara,Gullon)			Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 234,23 Kcal / 979,08 KJ			Energia: 100,22 Kcal / 418,92 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 167,52 Kcal / 700,23 KJ			Energia: 244,81 Kcal / 1 023,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,74 g	8,81 g	2,09 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	5,65 g	7,55 g	1,47 g	6,80 g	7,20 g	3,91 g	8,44 g	12,49 g	3,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23,28 g	2,10 g	1,12 g	12,75 g	0,00 g	0,00 g	22,99 g	2,10 g	0,68 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	23,73 g	2,10 g	1,21 g		
	11,(6)			4,11,(6),(7)			7			11,(1),(6),(7),(10)						
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sonkaszelet 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs			Tonhalkrém 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Keksz, (Barbara,Gullon)			Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér		
Energia: 234,23 Kcal / 979,08 KJ			Energia: 100,22 Kcal / 418,92 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 137,86 Kcal / 576,25 KJ			Energia: 244,81 Kcal / 1 023,31 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
14,74 g		8,81 g	2,09 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	5,65 g	7,55 g	1,47 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	8,44 g	12,49 g	3,33 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23,28 g	2,10 g	1,12 g	12,75 g	0,00 g	0,00 g	22,99 g	2,10 g	0,68 g	8,73 g	0,00 g	0,36 g	23,73 g	2,10 g	1,21 g		
	11,(6)			4,11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)									





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Sonkaszelet 7-10 LM, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Narancs, Nutribella kókuszos keksz db			Tonhalkrém 7-10 LM, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Keksz, (Barbara,Gullon)			Sertés májkrém db, Zsemle		
		Energia: 234,36 Kcal / 979,62 KJ			Energia: 157,12 Kcal / 656,76 KJ			Energia: 210,44 Kcal / 879,64 KJ			Energia: 137,86 Kcal / 576,25 KJ			Energia: 224,87 Kcal / 939,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,58 g	3,79 g	1,18 g	2,14 g	5,16 g	2,42 g	8,49 g	2,69 g	0,71 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	9,12 g	7,28 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,66 g	0,00 g	1,22 g	23,65 g	4,02 g	0,03 g	37,82 g	0,00 g	1,48 g	8,73 g	0,00 g	0,36 g	30,45 g	0,00 g	1,40 g	
	1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,4,(6)						1,(6),(7),(10)			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Sonkaszelet 7-10 LM, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Narancs, Nutribella kókuszos keksz db			Tonhal konzerv 11-14 LM, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Keksz, (Barbara,Gullon)			Sertés májkrém db, Zsemle		
		Energia: 260,47 Kcal / 1 088,76 KJ			Energia: 157,12 Kcal / 656,76 KJ			Energia: 206,28 Kcal / 862,25 KJ			Energia: 137,86 Kcal / 576,25 KJ			Energia: 224,87 Kcal / 939,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16,39 g		3,88 g	1,19 g	2,14 g	5,16 g	2,42 g	8,77 g	2,11 g	0,55 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	9,12 g	7,28 g	2,49 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,02 g	0,00 g	1,34 g	23,65 g	4,02 g	0,03 g	37,81 g	0,00 g	1,49 g	8,73 g	0,00 g	0,36 g	30,45 g	0,00 g	1,40 g		
1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,4,(6)						1,(6),(7),(10)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

