

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zöldtea 11-14, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LÉ, Méz, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 11-14, Főtt virsli 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg, Mustár			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 357,20 Kcal / 1 493,10 KJ			Energia: 367,68 Kcal / 1 536,90 KJ			Energia: 415,65 Kcal / 1 737,42 KJ			Energia: 279,86 Kcal / 1 169,81 KJ			Energia: 286,59 Kcal / 1 197,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,04 g	20,81 g	6,02 g	11,64 g	9,43 g	3,11 g	14,33 g	20,92 g	6,33 g	10,86 g	8,56 g	2,60 g	8,45 g	12,49 g	3,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,93 g	12,09 g	1,49 g	57,99 g	27,29 g	0,87 g	41,35 g	14,89 g	3,16 g	38,83 g	7,53 g	0,87 g	34,05 g	12,09 g	1,21 g	
	11,(6)			7,11,(6)			10,11,(1),(6),(12)			7,11,(6),(12)			11,(1),(6),(7),(10)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldtea 11-14, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Méz, Gluténmentes kenyér			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Gyümölcstea 11-14, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg, Mustár			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 357,20 Kcal / 1 493,10 KJ			Energia: 348,13 Kcal / 1 455,18 KJ			Energia: 415,65 Kcal / 1 737,42 KJ			Energia: 260,31 Kcal / 1 088,10 KJ			Energia: 286,59 Kcal / 1 197,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,04 g	20,81 g	6,02 g	11,44 g	9,43 g	3,48 g	14,33 g	20,92 g	6,33 g	10,66 g	8,56 g	2,97 g	8,45 g	12,49 g	3,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,93 g	12,09 g	1,49 g	52,99 g	27,29 g	0,83 g	41,35 g	14,89 g	3,16 g	33,83 g	7,53 g	0,83 g	34,05 g	12,09 g	1,21 g		
11,(6)			11,(6)			10,11,(1),(6),(12)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7),(10)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Zöldtea 11-14, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tejeskávé 7-10 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Főtt virsli 7-10 LM, Gyümölcstea 11-14, Félbarna kenyér, Ketchup kg, Mustár			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Csipketea 11-14, Sertésmájkrém db, Korpás kenyér			
	Energia: 358,84 Kcal / 1 499,95 KJ			Energia: 465,58 Kcal / 1 946,12 KJ			Energia: 414,29 Kcal / 1 731,73 KJ			Energia: 261,24 Kcal / 1 091,98 KJ			Energia: 279,74 Kcal / 1 169,31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,51 g	16,27 g	5,17 g	13,62 g	18,00 g	8,80 g	16,19 g	15,96 g	5,54 g	12,64 g	3,48 g	2,00 g	9,53 g	7,41 g	2,42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40,94 g	9,99 g	2,08 g	58,79 g	19,39 g	0,91 g	50,95 g	12,79 g	3,76 g	44,15 g	5,43 g	1,44 g	42,62 g	9,99 g	1,31 g		
1			1,15			1,10,(12)			1,(7),(12)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Zöldtea 11-14, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Tejeskávé 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Gyümölcsstea 11-14, Főtt virsli 11-14 LM, Félbarna kenyér, Ketchup kg, Mustár			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Csipketea 11-14, Sertésmájkrém db, Korpás kenyér		
		Energia: 385,20 Kcal / 1 610,14 KJ			Energia: 477,37 Kcal / 1 995,41 KJ			Energia: 486,53 Kcal / 2 033,70 KJ			Energia: 287,49 Kcal / 1 201,71 KJ			Energia: 304,69 Kcal / 1 273,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,59 g	16,44 g	5,19 g	15,28 g	18,75 g	9,30 g	19,67 g	20,06 g	7,10 g	13,64 g	3,56 g	2,00 g	10,38 g	7,49 g	2,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,91 g	9,99 g	2,27 g	58,29 g	17,39 g	0,97 g	56,22 g	12,79 g	4,46 g	49,50 g	5,43 g	1,64 g	47,68 g	9,99 g	1,43 g		
1				1,15				1,10,(12)				1,(7),(12)				1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Zöldbaleves LÉ 7-10, Sonkás tészta 7-10 LÉ, Banán			Sült csirkemell 11-14 LM, Daragaluska leves 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10			Meggyleves 7-10 LÉ, Panírozott hal LÉ 7-10, Rizibizi 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ			Zellerkrémleves 7-10 LÉ +LM, Tarhonyás hús LÉ +LM 7-10, Cékla saláta 7-10 LÉ+LM			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 767,41 Kcal / 3 207,77 KJ			Energia: 699,55 Kcal / 2 924,12 KJ			Energia: 778,67 Kcal / 3 254,84 KJ			Energia: 732,51 Kcal / 3 061,89 KJ			Energia: 839,58 Kcal / 3 509,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,09 g	33,44 g	8,38 g	56,64 g	21,72 g	2,91 g	28,66 g	25,68 g	5,66 g	25,90 g	24,91 g	6,08 g	24,70 g	31,93 g	7,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,54 g	3,85 g	5,53 g	67,85 g	0,00 g	6,29 g	105,02 g	25,29 g	1,66 g	98,66 g	11,49 g	6,38 g	111,37 g	21,48 g	4,42 g		
7,(1)				3,9				3,4,7,10,(1),(12)				9				10,(1),(6),(7),(12)
	(00012) Tejfehérjementes 7-10 1x	Zöldbaleves 4-6 TFM, Sonkás tészta 4-6 TFM, Banán			Daragaluska leves 4-6 TFM, Sült csirkemell 4-6 TFM, Kelkáposzta főzelék 4-6 TFM			Meggyleves 4-6 TFM, Panírozott halrudak 4-6 TFM, Rizibizi 4-6 TFM, Majonéz vödörös			Zellerkrémleves 4-6 TFM, Tarhonyás hús 4-6 TFM, Cékla saláta 4-6 TFM			Lencseleves kolbásszal 4-6 TFM, Mákos metélt 4-6 TFM, Alma		
		Energia: 712,04 Kcal / 2 976,33 KJ			Energia: 614,53 Kcal / 2 568,74 KJ			Energia: 651,73 Kcal / 2 724,23 KJ			Energia: 621,37 Kcal / 2 597,33 KJ			Energia: 693,75 Kcal / 2 899,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,77 g	28,47 g	8,17 g	46,36 g	17,52 g	2,21 g	25,96 g	21,38 g	3,10 g	29,77 g	17,97 g	4,40 g	25,86 g	25,24 g	5,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,85 g	0,00 g	4,68 g	66,38 g	0,00 g	4,29 g	87,13 g	20,26 g	1,54 g	83,67 g	7,99 g	3,44 g	89,60 g	13,99 g	3,22 g		
1,3				1,3,9				1,3,4,10,(7)				1,3,9				1,3,10,(6),(7),(12)
	(00103) Diab 11-14 1x															





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Zöldbableves 11-14 DM, Sonkás tészta 11-14, Alma	Daragaluska leves DM, Sült csirkemell 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14 diab	Meggyleves DM, Panírozott halrudak 11-14 diab, Rizi-bizi 11-14 DM, Tartármártás diab 11-14	Zellerkrémleves 11-14 DM, Tarhonyáshús 11-14 DM, Céklasaláta 11-14 DM	Lencseleves kolbásszal 11-14 D, Mákos metélt 11-14 DM, Alma
		Energia: 734,86 Kcal / 3 071,71 KJ	Energia: 780,00 Kcal / 3 260,40 KJ	Energia: 729,80 Kcal / 3 050,56 KJ	Energia: 754,12 Kcal / 3 152,22 KJ	Energia: 773,22 Kcal / 3 232,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,54 g 32,02 g 8,58 g	59,79 g 25,84 g 3,30 g	38,72 g 25,79 g 5,23 g	39,68 g 28,54 g 6,65 g	32,94 g 32,42 g 8,08 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	79,80 g 0,01 g 6,39 g	75,47 g 0,06 g 7,30 g	83,22 g 0,01 g 2,18 g	82,72 g 0,13 g 7,89 g	84,99 g 0,00 g 4,37 g	
	1,3,7	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,4,7,10,15,(12)	1,3,6,7,9,15,(12)	1,10,15,(6),(7),(12)	
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zöldbableves LÉ 7-10, Sonkás tészta 7-10 LÉ, Banán	Sült csirkemell 11-14 LM, Daragaluska leves 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10	Meggyleves 7-10 LÉ, Panírozott hal LÉ 7-10, Rizi-bizi 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ	Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Tarhonyáshús LÉ 7-10, Céklasaláta 7-10 LÉ	Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma
		Energia: 615,39 Kcal / 2 572,33 KJ	Energia: 448,47 Kcal / 1 874,60 KJ	Energia: 643,41 Kcal / 2 689,45 KJ	Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ	Energia: 839,58 Kcal / 3 509,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,40 g 26,20 g 6,30 g	32,92 g 13,80 g 1,88 g	22,86 g 21,96 g 5,11 g	23,56 g 20,51 g 4,77 g	24,70 g 31,93 g 7,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76,86 g 2,80 g 4,47 g	47,10 g 0,00 g 4,27 g	85,80 g 25,27 g 1,34 g	90,15 g 11,09 g 5,81 g	111,37 g 21,48 g 4,42 g		
7,(1)	3,9	3,4,7,10,(1),(12)	7,9	10,(1),(6),(7),(12)		
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldbableves 7-10 LÉ +LM, Sonkás tészta 7-10 LÉ+LM, Banán	Sült csirkemell 11-14 LM, Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Kelkáposzta főzelék LÉ+LM 7-10	Meggyleves 7-10 LÉ+LM, Panírozott hal 7-10 LÉ +LM, Rizi-bizi 7-10 LÉ +LM, Tartármártás 7-10 LÉ+LM	Zellerkrémleves 7-10 LÉ +LM, Tarhonyáshús LÉ +LM 7-10, Céklasaláta 7-10 LÉ+LM	Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma	
	Energia: 634,52 Kcal / 2 652,29 KJ	Energia: 448,47 Kcal / 1 874,60 KJ	Energia: 644,36 Kcal / 2 693,42 KJ	Energia: 659,49 Kcal / 2 756,67 KJ	Energia: 839,58 Kcal / 3 509,44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	16,48 g 28,36 g 7,24 g	32,92 g 13,80 g 1,88 g	22,94 g 22,04 g 4,90 g	23,61 g 21,77 g 5,32 g	24,70 g 31,93 g 7,72 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
76,69 g 2,80 g 4,49 g	47,10 g 0,00 g 4,27 g	85,77 g 25,27 g 1,34 g	90,05 g 11,09 g 5,82 g	111,37 g 21,48 g 4,42 g		
(1)	3,9	3,4,10,(1),(7),(12)	9	10,(1),(6),(7),(12)		





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Zöldbableves LM 11-14, Sonkás tészta LM 11-14, Banán			Daragaluska leves LM 11-14, Sült csirkemell 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék LM 11-14			Meggyleves 11-14 LM, Rizi-bizi LM 11-14, Tartármártás LM 11-14, Panírozott halrudak 7-10 LM			Zellerkrémleves LM 11-14, Tarhonyáshús 11-14 LM, Cékklasaláta LM 11-14			Lencseleves kolbásszal LM 11-, Mákos guba 11-14 LM, Alma		
		Energia: 808,64 Kcal / 3 380,12 KJ			Energia: 552,81 Kcal / 2 310,75 KJ			Energia: 694,17 Kcal / 2 901,63 KJ			Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ			Energia: 941,31 Kcal / 3 934,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,89 g	34,50 g	9,77 g	42,17 g	15,78 g	2,06 g	30,35 g	17,56 g	3,07 g	36,53 g	20,44 g	4,51 g	36,44 g	40,60 g	11,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92,23 g	0,01 g	6,39 g	59,33 g	0,03 g	5,16 g	101,42 g	25,19 g	2,46 g	94,99 g	10,30 g	9,83 g	99,00 g	27,97 g	4,02 g	
	1,3			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,4,10,(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,10,(6),(7),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Zöldbableves 7-10 LM, Sonkás tészta 7-10 LM, Banán			Daragaluska leves 7-10 LM, Sült csirkemell 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék 7-10 LM			Meggyleves 7-10 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Rizi-bizi 7-10 LM, Tartármártás 7-10 LM			Zellerkrémleves 7-10 LM, Tarhonyáshús 7-10 LM, Cékklasaláta 7-10 LM			Lencseleves kolbásszal 7-10 LM, Mákos guba 11-14 LM, Alma		
		Energia: 655,22 Kcal / 2 738,82 KJ			Energia: 445,08 Kcal / 1 860,43 KJ			Energia: 640,55 Kcal / 2 677,50 KJ			Energia: 708,55 Kcal / 2 961,74 KJ			Energia: 767,01 Kcal / 3 206,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,04 g	29,18 g	7,49 g	33,24 g	13,31 g	1,73 g	28,64 g	17,90 g	3,76 g	33,11 g	24,94 g	5,94 g	29,13 g	33,40 g	9,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,85 g	0,00 g	4,77 g	47,04 g	0,02 g	4,46 g	89,07 g	25,16 g	1,41 g	86,17 g	7,09 g	6,27 g	80,52 g	22,38 g	3,34 g	
	1,3			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,4,10,(7),(12)			1,3,6,9,(7),(12)			1,10,(6),(7),(12)			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Zöldbableves 7-10 Mogyi, Sonkás tészta 7-10, Banán			Daragaluska leves 7-10 M, Kelkáposzta főzelék 7-10 Mogyi, Sült csirkemell 7-10			Meggyleves 7-10 Mogyi, Panírozott halrudak 7-10 Mogyi, Rizi-bizi 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi			Zellerkrémleves 7-10 Mogyi, Tarhonyáshús 7-10 Mogyi, Cékklasaláta 7-10 Mogyi			Lencseleves kolbásszal 7-10 M, Mákos guba 7-10, Alma		
Energia: 744,41 Kcal / 3 111,63 KJ			Energia: 502,83 Kcal / 2 101,83 KJ			Energia: 608,51 Kcal / 2 543,57 KJ			Energia: 693,76 Kcal / 2 899,92 KJ			Energia: 816,39 Kcal / 3 412,51 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
27,67 g		32,07 g	8,01 g	36,02 g	14,37 g	1,84 g	25,35 g	16,81 g	3,83 g	33,04 g	23,34 g	5,36 g	31,56 g	34,19 g	9,75 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,91 g	0,01 g	5,54 g	56,17 g	0,03 g	4,40 g	86,85 g	23,16 g	1,37 g	86,20 g	7,10 g	6,03 g	88,34 g	24,98 g	3,39 g		
1,3,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,6,7,9,(12)			1,7,10,(6),(12)				





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Zöldbableves 11-14 LM, Sonkás tészta LM 11-14, Banán			Daragaluska leves 11-14 LM, Sült csirkemell 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14 LM			Meggyleves 11-14 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Rizi-bizi 11-14 LM, Tartármártás LM 11-14			Zellerkrémleves LM 11-14, Tarhonyáshús 11-14 LM, Céklasaláta 11-14 LM			Lencseleves kolbásszal 11-14 L, Mákos guba 11-14 LM, Alma		
		Energia: 814,54 Kcal / 3 404,78 KJ			Energia: 565,87 Kcal / 2 365,34 KJ			Energia: 717,28 Kcal / 2 998,23 KJ			Energia: 714,55 Kcal / 2 986,82 KJ			Energia: 938,64 Kcal / 3 923,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,22 g	34,51 g	9,77 g	42,55 g	15,81 g	2,06 g	30,45 g	19,97 g	4,44 g	36,48 g	20,40 g	4,50 g	36,33 g	40,59 g	11,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,27 g	0,00 g	6,40 g	62,09 g	0,03 g	4,88 g	101,67 g	25,19 g	1,73 g	94,62 g	10,29 g	9,83 g	98,46 g	27,97 g	3,73 g		
1,3	1,3			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,4,10,(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,10,(6),(7),(12)			
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Sárgarépás margarin 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Krémtúró vaníliás, Körte			Gyümölcspüré		
		Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ			Energia: 304,55 Kcal / 1 273,02 KJ			Energia: 180,13 Kcal / 752,94 KJ			Energia: 207,13 Kcal / 865,80 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
		4,52 g	12,68 g	2,87 g	9,22 g	18,63 g	5,07 g	4,20 g	7,55 g	1,51 g	7,58 g	2,86 g	1,50 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
23,02 g	2,10 g	0,70 g	24,00 g	2,10 g	1,46 g	22,96 g	2,10 g	0,75 g	37,40 g	19,00 g	0,16 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
11,(6)	11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6),(7)			7						
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Sárgarépás margarin 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Krémtúró laktózmentes, Körte			Gyümölcspüré		
		Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ			Energia: 304,55 Kcal / 1 273,02 KJ			Energia: 213,16 Kcal / 891,01 KJ			Energia: 296,59 Kcal / 1 239,75 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
		4,52 g	12,68 g	2,87 g	9,22 g	18,63 g	5,07 g	4,21 g	11,19 g	2,50 g	13,58 g	11,04 g	5,72 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
23,02 g	2,10 g	0,70 g	24,00 g	2,10 g	1,46 g	22,98 g	2,10 g	0,73 g	33,72 g	9,99 g	0,05 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
11,(6)	11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)									





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika			Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Sárgarépás margarin 7-10 LM, Korpás kenyér			Krém túró laktózmentes, Körte			Gyümölcspüré		
		Energia: 218,24 Kcal / 912,24 KJ			Energia: 284,61 Kcal / 1 189,67 KJ			Energia: 206,31 Kcal / 862,38 KJ			Energia: 296,59 Kcal / 1 239,75 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,60 g	7,60 g	1,90 g	9,90 g	13,42 g	4,23 g	5,29 g	6,11 g	1,59 g	13,58 g	11,04 g	5,72 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
	31,60 g	0,00 g	0,80 g	30,72 g	0,00 g	1,65 g	31,55 g	0,00 g	0,83 g	33,72 g	9,99 g	0,05 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6)									
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Zöldpaprika			Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Sárgarépás margarin 11-14 LM, Korpás kenyér			Krém túró laktózmentes, Körte			Gyümölcspüré		
		Energia: 242,72 Kcal / 1 014,57 KJ			Energia: 309,12 Kcal / 1 292,12 KJ			Energia: 246,23 Kcal / 1 029,24 KJ			Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,45 g		7,68 g	1,90 g	11,46 g	15,41 g	4,96 g	6,21 g	7,60 g	1,98 g	13,70 g	11,13 g	5,72 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	
36,66 g	0,00 g	0,92 g	30,78 g	0,00 g	1,90 g	37,07 g	0,00 g	0,98 g	37,32 g	9,99 g	0,05 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6)										

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

