

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

|  |   | hétfő  |           |  | kedd   |                |   | szerda   |                |   | csütörtök   |         |   | péntek   |         |        |
|--|---|--|-----------|--|--|----------------|---|--|----------------|---|---|---------|---|--|---------|--------|
| Tízórai                                | <b>(00142)</b><br>Gluténmentes 7-10 3x  | Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó) |           |  | Tej (friss)1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg       |                |   | Zöldtea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika |                |   | Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér       |         |   | Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó) |         |        |
|  |   | Energia: 363,86 Kcal / 1 520,93 KJ   |           |  | Energia: 328,09 Kcal / 1 371,42 KJ   |                |   | Energia: 275,46 Kcal / 1 151,42 KJ   |                |   | Energia: 279,86 Kcal / 1 169,81 KJ                            |         |   | Energia: 292,44 Kcal / 1 222,40 KJ   |         |        |
|  |   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |   | 8,66 g   | 21,85 g   | 6,31 g   | 11,34 g  | 15,66 g        | 4,52 g  | 11,99 g  | 10,31 g        | 3,86 g  | 10,86 g   | 8,56 g  | 2,60 g  | 6,07 g   | 15,13 g | 3,78 g |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor     | Só   | Szénhidrát   | Cukor          | Só  | Szénhidrát   | Cukor          | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
|  | 32,02 g   | 11,09 g  | 1,98 g    | 34,42 g  | 2,10 g   | 0,98 g         | 32,70 g   | 11,09 g  | 0,85 g         | 38,83 g   | 7,53 g  | 0,87 g  | 31,96 g   | 11,09 g  | 1,04 g  |        |
|  | 11,(1),(6),(7)  |  |           | 7,11,(6)   |  |                | 11,(6)  |  |                | 7,11,(6),(12)   |   |         | 11,(6)  |  |         |        |
|  | <b>(00144)</b><br>Gluténmentes +LM 7-10 3x  | Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó) |           |  | Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg |                |   | Zöldtea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika |                |   | Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér |         |   | Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó) |         |        |
|  |   | Energia: 363,86 Kcal / 1 520,93 KJ   |           |  | Energia: 308,54 Kcal / 1 289,70 KJ   |                |   | Energia: 275,46 Kcal / 1 151,42 KJ   |                |   | Energia: 260,31 Kcal / 1 088,10 KJ                            |         |   | Energia: 292,44 Kcal / 1 222,40 KJ   |         |        |
|  |   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |   | 8,66 g   | 21,85 g   | 6,31 g   | 11,14 g  | 15,66 g        | 4,89 g  | 11,99 g  | 10,31 g        | 3,86 g  | 10,66 g   | 8,56 g  | 2,97 g  | 6,07 g   | 15,13 g | 3,78 g |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor     | Só   | Szénhidrát   | Cukor          | Só  | Szénhidrát   | Cukor          | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 32,02 g                                | 11,09 g   | 1,98 g   | 29,42 g   | 2,10 g   | 0,94 g   | 32,70 g        | 11,09 g   | 0,85 g   | 33,83 g        | 7,53 g  | 0,83 g  | 31,96 g | 11,09 g   | 1,04 g   |         |        |
| 11,(1),(6),(7)                         |   |  | 11,(6)    |  |  | 11,(6)         |   |  | 11,(6),(12)    |   |   | 11,(6)  |   |  |         |        |
| <b>(00145)</b><br>Tejfehérjementes 4-6 | Csipketea 4-6, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó) |  |           | Rizsital, kókuszital, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg |  |                | Zöldtea 7-10, Szárnyasmájkrém db, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika |  |                | Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Barna kenyér |   |         | Citromos tea 4-6, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Uborka(kígyó) |  |         |        |
|  | Energia: 290,25 Kcal / 1 213,25 KJ  |  |           | Energia: 290,05 Kcal / 1 212,41 KJ                                       |  |                | Energia: 215,81 Kcal / 902,09 KJ                                |  |                | Energia: 233,64 Kcal / 976,62 KJ                      |   |         | Energia: 258,98 Kcal / 1 082,54 KJ  |  |         |        |
|  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír    | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír         | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír         | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  |        |
|  | 7,51 g  | 13,61 g  | 4,24 g    | 5,29 g   | 9,46 g   | 2,21 g         | 8,51 g  | 3,53 g   | 0,86 g         | 5,01 g  | 2,31 g  | 0,24 g  | 7,05 g  | 9,97 g   | 2,81 g  |        |
|  | Szénhidrát  | Cukor  | Só        | Szénhidrát   | Cukor  | Só             | Szénhidrát  | Cukor  | Só             | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor  | Só      |        |
| 33,45 g                                | 6,99 g  | 1,54 g   | 44,62 g   | 7,99 g   | 0,69 g   | 36,48 g        | 8,99 g  | 1,18 g   | 47,53 g        | 13,42 g   | 0,58 g  | 34,91 g | 6,99 g  | 1,45 g   |         |        |
| 1,(6),(7)                              |   |  | 1,(6),(7) |  |  | 1,(6),(7),(10) |   |  | 1,(6),(7),(12) |   |   | 1,(7)   |   |  |         |        |





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

|                      |   | hétfő  |              |            | kedd  |                          |            | szerda  |                |                | csütörtök  |         |            | péntek   |         |          |
|----------------------|---|--|--------------|------------|---|--------------------------|------------|---|----------------|----------------|--|---------|------------|--|---------|----------|
| Tízórai              | <b>(00165)</b><br>Laktózmentes 7-10 3X  | Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó) |              |            | Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg             |                          |            | Zöldtea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika                     |                |                | Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Barna kenyér       |         |            | Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Uborka(kígyó) |         |          |
|                      |   | Energia: 357,01 Kcal / 1 492,30 KJ   |              |            | Energia: 308,67 Kcal / 1 290,24 KJ  |                          |            | Energia: 277,10 Kcal / 1 158,28 KJ  |                |                | Energia: 250,63 Kcal / 1 047,63 KJ                           |         |            | Energia: 293,37 Kcal / 1 226,29 KJ   |         |          |
|                      |   | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír           | T.Zsírsv       | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                      |   | 9,74 g   | 16,77 g      | 5,40 g     | 11,98 g   | 10,64 g                  | 3,98 g     | 14,46 g   | 5,77 g         | 3,01 g         | 11,74 g  | 3,48 g  | 2,00 g     | 8,05 g   | 10,05 g | 2,81 g   |
|                      |   | Szénhidrát   | Cukor        | Só         | Szénhidrát  | Cukor                    | Só         | Szénhidrát  | Cukor          | Só             | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
|                      | 40,59 g                                 | 8,99 g   | 2,08 g       | 39,80 g    | 0,00 g  | 1,04 g                   | 40,71 g    | 8,99 g  | 1,44 g         | 42,41 g        | 5,43 g   | 0,93 g  | 42,28 g    | 8,99 g   | 1,65 g  |          |
|                      | 1,(6),(7)                               |  |              | 1,(6),(7)  |   |                          | 1          |   |                | 1,(6),(7),(12) |  |         | 1,(7)      |  |         |          |
|                      | <b>(00169)</b><br>Laktózmentes 11-14 3x | Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka(kígyó) |              |            | Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Paradicsom kg             |                          |            | Zöldtea 7-10, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika                     |                |                | Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Barna kenyér       |         |            | Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Uborka(kígyó) |         |          |
|                      |   | Energia: 381,96 Kcal / 1 596,59 KJ   |              |            | Energia: 334,78 Kcal / 1 399,38 KJ  |                          |            | Energia: 303,46 Kcal / 1 268,46 KJ  |                |                | Energia: 275,11 Kcal / 1 149,96 KJ                           |         |            | Energia: 348,64 Kcal / 1 457,32 KJ   |         |          |
|                      |   | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír           | T.Zsírsv       | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
| 10,59 g              |   | 16,85 g  | 5,41 g       | 12,79 g    | 10,73 g   | 3,99 g                   | 15,54 g    | 5,94 g  | 3,03 g         | 12,59 g        | 3,56 g   | 2,00 g  | 10,57 g    | 12,65 g  | 3,71 g  |          |
| Szénhidrát           |   | Cukor  | Só           | Szénhidrát | Cukor   | Só                       | Szénhidrát | Cukor   | Só             | Szénhidrát     | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor  | Só      |          |
| 45,65 g              | 8,99 g                                  | 2,20 g   | 45,16 g      | 0,00 g     | 1,16 g  | 45,68 g                  | 8,99 g     | 1,63 g  | 47,47 g        | 5,43 g         | 1,05 g   | 47,66 g | 8,99 g     | 2,16 g   |         |          |
| 1,(6),(7)            |   |  | 1,(6),(7)    |            |   | 1                        |            |   | 1,(6),(7),(12) |                |  | 1,(7)   |            |  |         |          |
| Ebéd                 | <b>(00103)</b> Diab 11-14 1x            | Tárkonyos csirkeragu leves DM, Gránátos kocka 11-14 DM                                 |              |            | Lebbencsleves 11-14 Diab, Sertéspörkölt 11-14 diab, Tökfőzelék diab 11-14, Rozskenyér |                          |            | Meggyleves DM, Sült csirkecomb 11-14 diab, Párolt rizs diab 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 |                |                | Főtt virsli 11-14 diab, Sárgaborsó főzelék 11-14, Rozskenyér |         |            | Zöldségleves 11-14 diab, Csikós tokány 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM, Banán         |         |          |
|                      |   | Energia: 708,58 Kcal / 2 961,86 KJ   |              |            | Energia: 720,94 Kcal / 3 013,53 KJ  |                          |            | Energia: 558,27 Kcal / 2 333,57 KJ  |                |                | Energia: 806,34 Kcal / 3 370,50 KJ                           |         |            | Energia: 712,25 Kcal / 2 977,21 KJ   |         |          |
|                      |   | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír           | T.Zsírsv       | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                      |   | 36,43 g  | 15,37 g      | 1,81 g     | 25,03 g   | 26,53 g                  | 6,28 g     | 18,62 g   | 14,66 g        | 4,56 g         | 38,96 g  | 27,64 g | 8,09 g     | 30,31 g  | 23,64 g | 6,28 g   |
|                      |   | Szénhidrát   | Cukor        | Só         | Szénhidrát  | Cukor                    | Só         | Szénhidrát  | Cukor          | Só             | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 103,12 g             | 0,06 g                                  | 4,51 g   | 93,19 g      | 0,01 g     | 4,45 g  | 85,77 g                  | 0,13 g     | 3,66 g  | 98,65 g        | 0,01 g         | 4,57 g   | 96,32 g | 0,01 g     | 5,09 g   |         |          |
| 1,9,(3),(6),(7),(12) |   |  | 1,3,7,15,(6) |            |   | 1,7,15,(3),(6),(10),(11) |            |   | 1,(6),(7)      |                |  | 1,3,7,9 |            |  |         |          |





## Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

|   |  | hétfő   |              |  | kedd   |          |  | szerda  |           |   | csütörtök  |          |   | péntek  |          |          |
|---|--|---|--------------|--|--|----------|--|---|-----------|---|--|----------|---|---|----------|----------|
| <b>Ebéd</b>                             | <b>(00142)<br/>Gluténmentes 7-10 3x</b>                | Tárkonyos cs.raguleves 7-LÉ, Gránátos kocka 7-10 LÉ       |              |  | Lebbencsleves 7-10 LÉ, Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér            |          |  | Meggyleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ            |           |   | Főtt virsli 7-10 LÉ, Sárgaborsó főzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér       |          |   | Zöldségleves 7-10 LÉ, Csikós tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán           |          |          |
|   |  | Energia: 568,19 Kcal / 2 375,03 KJ                        |              |  | Energia: 554,47 Kcal / 2 317,68 KJ   |          |  | Energia: 684,89 Kcal / 2 862,84 KJ  |           |   | Energia: 693,71 Kcal / 2 899,71 KJ   |          |   | Energia: 736,10 Kcal / 3 076,90 KJ  |          |          |
|   |  | Fehérje   | Zsír         | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|   |  | 18,67 g   | 12,00 g      | 1,38 g   | 17,27 g  | 26,85 g  | 5,78 g   | 18,04 g   | 13,67 g   | 4,08 g  | 31,30 g  | 28,29 g  | 7,44 g  | 25,53 g   | 20,74 g  | 5,45 g   |
|   |  | Szénhidrát  | Cukor        | Só   | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát  | Cukor     | Só  | Szénhidrát   | Cukor    | Só  | Szénhidrát  | Cukor    | Só       |
|   |  | 94,52 g   | 3,85 g       | 2,55 g   | 59,25 g  | 2,48 g   | 3,39 g   | 120,33 g  | 24,98 g   | 3,06 g  | 77,00 g  | 2,10 g   | 3,85 g  | 110,21 g  | 0,45 g   | 3,54 g   |
|   | 9  |   |              | 7,11,(1),(6)   |  |          | 7  |   |           | 11,(6)  |  |          | 7,9,(1)   |   |          |          |
|   | <b>(00144)<br/>Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>            | Tárkonyos cs.raguleves 7-LÉ+LM, Gránátos kocka 7-10 LÉ+LM |              |  | Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér |          |  | Meggyleves 7-10 LÉ+LM, Sült csirkecomb 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10 LÉ +LM, Párolt b.répa kukorica 7-10LÉL |           |   | Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Sárgaborsó főzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér |          |   | Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Csikós tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Banán |          |          |
|   |  | Energia: 568,19 Kcal / 2 375,03 KJ                        |              |  | Energia: 603,14 Kcal / 2 521,13 KJ   |          |  | Energia: 661,86 Kcal / 2 766,57 KJ  |           |   | Energia: 693,71 Kcal / 2 899,71 KJ   |          |   | Energia: 752,04 Kcal / 3 143,53 KJ  |          |          |
|   |  | Fehérje   | Zsír         | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|   |  | 18,67 g   | 12,00 g      | 1,38 g   | 18,00 g  | 31,64 g  | 8,22 g   | 18,13 g   | 14,04 g   | 4,60 g  | 31,30 g  | 28,29 g  | 7,44 g  | 25,59 g   | 22,54 g  | 6,23 g   |
|   |  | Szénhidrát  | Cukor        | Só   | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát  | Cukor     | Só  | Szénhidrát   | Cukor    | Só  | Szénhidrát  | Cukor    | Só       |
| 94,52 g                                 |  | 3,85 g  | 2,55 g       | 59,80 g  | 2,47 g   | 3,40 g   | 120,33 g   | 24,98 g   | 3,02 g    | 77,00 g   | 2,10 g   | 3,85 g   | 110,06 g  | 0,45 g  | 3,56 g   |          |
| 9                                       |  |   | 7,11,(1),(6) |  |  | 7        |  |   | 11,(6)    |   |  | 9,(1)    |   |   |          |          |
| <b>(00145)<br/>Tejfehérjementes 4-6</b> | Tárkonyos cs.raguleves 4-6 TFM, Gránátos kocka 4-6 TFM |   |              | Lebbencsleves 4-6 TFM, Sertéspörkölt 4-6 TFM, Tökfőzelék 4-6 TFM, Rozskenyér |  |          | Meggyleves 4-6 TFM, Sült csirkecomb 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM, Párolt b.répa kukorica 4-6 TFM |   |           | Főtt virsli 4-6 TFM, Sárgaborsó főzelék 4-6 TFM, Rozskenyér |  |          | Zöldségleves 4-6 TFM, Csikós tokány 4-6 TFM, Párolt bulgur 4-6 TFM, Banán |   |          |          |
|   | Energia: 467,36 Kcal / 1 953,56 KJ                     |   |              | Energia: 349,83 Kcal / 1 462,29 KJ   |  |          | Energia: 481,05 Kcal / 2 010,79 KJ   |   |           | Energia: 498,09 Kcal / 2 082,02 KJ                          |  |          | Energia: 592,00 Kcal / 2 474,56 KJ  |   |          |          |
|   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv     | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv |          |
|   | 20,69 g  | 11,09 g   | 1,44 g       | 13,31 g  | 12,70 g  | 3,06 g   | 13,54 g  | 7,72 g  | 2,20 g    | 23,83 g   | 15,85 g  | 4,56 g   | 25,09 g   | 18,07 g   | 5,00 g   |          |
|   | Szénhidrát   | Cukor   | Só           | Szénhidrát   | Cukor  | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor  | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |          |
|   | 70,16 g  | 0,00 g  | 1,89 g       | 44,29 g  | 0,37 g   | 2,26 g   | 91,19 g  | 20,26 g   | 2,06 g    | 63,80 g   | 0,00 g   | 2,63 g   | 84,65 g   | 0,00 g  | 2,69 g   |          |
| 1,3,9                                   |  |   | 1,(6),(7)    |  |  | 1        |  |   | 1,(6),(7) |   |  | 1,3,9    |   |   |          |          |





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

|  |  | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek   |
|--|--|---|--|---|--|--|
| Ebéd   | <b>(00148)</b><br><b>Laktózmentes 11-14 1x</b>         | Tárkonyos cs.ragu leves LM 11-, Gránátos kocka 11-14 LM                               | Lebbencsleves LM 11-14, Sertéspörkölt LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Rozskenyér                          | Meggyleves 11-14 LM, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L | Főtt virsli LM 11-14, Sárgaborsó főzelék LM 11-14, Rozskenyér                      | Zöldségleves LM 11-14, Csikós tokány 11-14 LM, Párolt bulgur LM 11-14, Banán |
|  |  | Energia: 675,56 Kcal / 2 823,84 KJ  | Energia: 724,68 Kcal / 3 029,16 KJ   | Energia: 741,92 Kcal / 3 101,23 KJ  | Energia: 806,34 Kcal / 3 370,50 KJ   | Energia: 926,49 Kcal / 3 872,73 KJ   |
|  |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|  |  | 32,78 g 15,35 g 2,04 g  | 24,85 g 27,53 g 6,89 g   | 21,19 g 12,28 g 2,95 g  | 38,96 g 27,64 g 8,09 g   | 38,15 g 29,22 g 8,14 g   |
|  | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |  |
|  | 100,09 g 0,01 g 3,66 g                                 | 92,12 g 0,02 g 4,94 g   | 134,23 g 24,98 g 3,40 g  | 98,65 g 0,01 g 4,86 g   | 131,67 g 0,01 g 4,68 g   |  |
|  | 1,3,9  | 1,3,(6),(7)   | 1  | 1,(6),(7)   | 1,3,9  |  |
|  | <b>(00165)</b><br><b>Laktózmentes 7-10 3X</b>          | Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Gránátos kocka 7-10 LM                                 | Lebbencsleves 7-10 LM, Sertéspörkölt 7-10 LM, Tökfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér                             | Meggyleves 7-10 LM, Sült csirkecomb 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Párolt b.répa kukorica 7-10 LM    | Főtt virsli 7-10 LM, Sárgaborsó főzelék 7-10 LM, Rozskenyér                        | Zöldségleves 7-10 LM, Csikós tokány 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM, Banán    |
|  |  | Energia: 553,84 Kcal / 2 315,05 KJ  | Energia: 682,01 Kcal / 2 850,80 KJ   | Energia: 659,44 Kcal / 2 756,46 KJ  | Energia: 692,93 Kcal / 2 896,45 KJ   | Energia: 752,21 Kcal / 3 144,24 KJ   |
|  |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|  |  | 25,75 g 12,36 g 1,62 g  | 22,50 g 28,40 g 6,81 g   | 18,70 g 13,70 g 4,55 g  | 33,13 g 23,33 g 6,51 g   | 30,05 g 23,41 g 6,38 g   |
|  | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |  |
| 83,62 g 0,00 g 2,83 g                            | 82,10 g 0,02 g 4,30 g                                  | 119,75 g 24,98 g 3,03 g   | 86,03 g 0,00 g 3,95 g  | 107,92 g 0,00 g 3,63 g  |  |  |
| 1,3,9  | 1,3,(6),(7)  | 1   | 1,(6),(7)  | 1,3,9   |  |  |
| <b>(00168)</b><br><b>Mogyoróérzékeny 7-10 1x</b> | Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogy, Gránátos kocka 7-10 M | Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér | Meggyleves 7-10 Mogyi, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Párolt b.répa kukorica 7-10 M | Főtt virsli 7-10 Mogyi, Sárgaborsó főzelék 7-10, Rozskenyér   | Zöldségleves 7-10 Mogyi, Csikós tokány 7-10 Mogyi, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Banán |  |
|  | Energia: 553,84 Kcal / 2 315,05 KJ                     | Energia: 651,18 Kcal / 2 721,93 KJ  | Energia: 681,50 Kcal / 2 848,67 KJ   | Energia: 694,63 Kcal / 2 903,55 KJ  | Energia: 737,97 Kcal / 3 084,71 KJ   |  |
|  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |  |
|  | 25,75 g 12,36 g 1,62 g                                 | 21,94 g 26,10 g 5,83 g  | 18,69 g 13,81 g 4,09 g   | 33,18 g 23,37 g 6,52 g  | 30,02 g 21,65 g 5,61 g   |  |
| Szénhidrát Cukor Só                              | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  |
| 83,62 g 0,00 g 2,83 g                            | 80,13 g 0,01 g 4,27 g                                  | 118,49 g 23,10 g 3,53 g   | 86,36 g 0,01 g 3,95 g  | 108,41 g 0,01 g 3,41 g  |  |  |
| 1,3,9  | 1,3,7,(6)  | 1,7,(3),(6),(10),(11)   | 1,(6),(7)  | 1,3,7,9   |  |  |





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

|   |   | hétfő                               |           |                                    | kedd                               |                |   | szerda  |                   |                                    | csütörtök                          |          |                                 | péntek                          |          |          |
|---|---|-------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------------------------------|----------------|---|---|-------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------|---------------------------------|---------------------------------|----------|----------|
| Uzsonna                                 | <b>(00145)</b><br>Tejfehérjementes<br>4-6 | Nutribella kókuszos keksz db, Banán |           |                                    | Tepertőkrém, Barna kenyér          |                |   | Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg |                   |                                    | Körte, Müzliszelet cerbona (gm,lm) |          |                                 | Alpro (szója)puding             |          |          |
|   |   | Energia: 199,97 Kcal / 835,87 KJ    |           |                                    | Energia: 285,71 Kcal / 1 194,27 KJ |                |   | Energia: 222,62 Kcal / 930,55 KJ                              |                   |                                    | Energia: 206,99 Kcal / 865,22 KJ   |          |                                 | Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ |          |          |
|   |   | Fehérje                             | Zsír      | T.Zsírsv                           | Fehérje                            | Zsír           | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír              | T.Zsírsv                           | Fehérje                            | Zsír     | T.Zsírsv                        | Fehérje                         | Zsír     | T.Zsírsv |
|   |   | 2,54 g                              | 4,96 g    | 2,42 g                             | 6,67 g                             | 17,04 g        | 6,14 g  | 5,81 g  | 9,32 g            | 2,66 g                             | 2,80 g                             | 5,90 g   | 2,40 g                          | 3,48 g                          | 1,62 g   | 0,21 g   |
|   |   | Szénhidrát                          | Cukor     | Só                                 | Szénhidrát                         | Cukor          | Só  | Szénhidrát  | Cukor             | Só                                 | Szénhidrát                         | Cukor    | Só                              | Szénhidrát                      | Cukor    | Só       |
|   | 35,10 g                                   | 4,02 g                              | 0,08 g    | 25,30 g                            | 0,00 g                             | 0,78 g         | 28,18 g   | 0,00 g  | 0,93 g            | 35,20 g                            | 8,00 g                             | 0,16 g   | 16,14 g                         | 0,53 g                          | 1,23 g   |          |
|   | 1,(5),(6),(8),(11)                        |                                     |           | 1,(6),(7)                          |                                    |                | 1,(6),(7),(10)  |   |                   | 6,12,(5),(8),(11)                  |                                    |          | 6                               |                                 |          |          |
|   | <b>(00165)</b><br>Laktózmentes 7-10 3X    | Nutribella kókuszos keksz db, Banán |           |                                    | Tepertőkrém, Barna kenyér          |                |   | Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg |                   |                                    | Körte, Müzliszelet cerbona (gm,lm) |          |                                 | Alpro (szója)puding             |          |          |
|   |   | Energia: 252,45 Kcal / 1 055,24 KJ  |           |                                    | Energia: 310,19 Kcal / 1 296,59 KJ |                |   | Energia: 248,73 Kcal / 1 039,69 KJ                            |                   |                                    | Energia: 233,49 Kcal / 975,99 KJ   |          |                                 | Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ |          |          |
|   |   | Fehérje                             | Zsír      | T.Zsírsv                           | Fehérje                            | Zsír           | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír              | T.Zsírsv                           | Fehérje                            | Zsír     | T.Zsírsv                        | Fehérje                         | Zsír     | T.Zsírsv |
|   |   | 3,19 g                              | 5,01 g    | 2,42 g                             | 7,52 g                             | 17,12 g        | 6,14 g  | 6,62 g  | 9,41 g            | 2,67 g                             | 3,00 g                             | 6,05 g   | 2,40 g                          | 3,48 g                          | 1,62 g   | 0,21 g   |
|   |   | Szénhidrát                          | Cukor     | Só                                 | Szénhidrát                         | Cukor          | Só  | Szénhidrát  | Cukor             | Só                                 | Szénhidrát                         | Cukor    | Só                              | Szénhidrát                      | Cukor    | Só       |
| 47,20 g                                 | 4,02 g                                    | 0,10 g                              | 30,36 g   | 0,00 g                             | 0,90 g                             | 33,54 g        | 0,00 g  | 1,05 g  | 41,20 g           | 8,00 g                             | 0,16 g                             | 16,14 g  | 0,53 g                          | 1,23 g                          |          |          |
| 1,(5),(6),(8),(11)                      |   |                                     | 1,(6),(7) |                                    |                                    | 1,(6),(7),(10) |   |   | 6,12,(5),(8),(11) |                                    |                                    | 6        |                                 |                                 |          |          |
| <b>(00169)</b><br>Laktózmentes 11-14 3x | Nutribella kókuszos keksz db, Banán       |                                     |           | Tepertőkrém, Barna kenyér          |                                    |                | Párizsi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg |   |                   | Körte, Müzliszelet cerbona (gm,lm) |                                    |          | Alpro (szója)puding             |                                 |          |          |
|   | Energia: 252,45 Kcal / 1 055,24 KJ        |                                     |           | Energia: 334,67 Kcal / 1 398,92 KJ |                                    |                | Energia: 274,84 Kcal / 1 148,83 KJ                            |   |                   | Energia: 233,49 Kcal / 975,99 KJ   |                                    |          | Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ |                                 |          |          |
|   | Fehérje                                   | Zsír                                | T.Zsírsv  | Fehérje                            | Zsír                               | T.Zsírsv       | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv          | Fehérje                            | Zsír                               | T.Zsírsv | Fehérje                         | Zsír                            | T.Zsírsv |          |
|   | 3,19 g                                    | 5,01 g                              | 2,42 g    | 8,37 g                             | 17,20 g                            | 6,14 g         | 7,43 g  | 9,50 g  | 2,68 g            | 3,00 g                             | 6,05 g                             | 2,40 g   | 3,48 g                          | 1,62 g                          | 0,21 g   |          |
|   | Szénhidrát                                | Cukor                               | Só        | Szénhidrát                         | Cukor                              | Só             | Szénhidrát  | Cukor   | Só                | Szénhidrát                         | Cukor                              | Só       | Szénhidrát                      | Cukor                           | Só       |          |
| 47,20 g                                 | 4,02 g                                    | 0,10 g                              | 35,42 g   | 0,00 g                             | 1,02 g                             | 38,90 g        | 0,00 g  | 1,17 g  | 41,20 g           | 8,00 g                             | 0,16 g                             | 16,14 g  | 0,53 g                          | 1,23 g                          |          |          |
| 1,(5),(6),(8),(11)                      |   |                                     | 1,(6),(7) |                                    |                                    | 1,(6),(7),(10) |   |   | 6,12,(5),(8),(11) |                                    |                                    | 6        |                                 |                                 |          |          |





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

