

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó), Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Limonádé 7-10 LÉ, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér			Karamell 7-10 LÉ, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Pannónia sajt, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 267,20 Kcal / 1 116,90 Kj			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 Kj			Energia: 257,87 Kcal / 1 077,90 Kj			Energia: 353,28 Kcal / 1 476,71 Kj			Energia: 322,34 Kcal / 1 347,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,20 g	13,03 g	3,03 g	10,86 g	8,56 g	2,60 g	8,75 g	10,34 g	4,01 g	10,84 g	15,56 g	4,50 g	12,57 g	14,39 g	6,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,00 g	12,09 g	1,41 g	40,48 g	10,20 g	0,87 g	31,38 g	11,09 g	1,09 g	41,41 g	11,09 g	0,97 g	34,55 g	13,29 g	1,21 g	
	11,(1),(6),(7)			7,11,(6)			11,(6)			7,11,(6)			11,(1),(6)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó), Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Limonádé 7-10 LÉ+LM, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér			Karamell 11-14 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Pannónia sajt, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 267,20 Kcal / 1 116,90 Kj			Energia: 266,77 Kcal / 1 115,10 Kj			Energia: 289,47 Kcal / 1 209,98 Kj			Energia: 333,73 Kcal / 1 394,99 Kj			Energia: 322,34 Kcal / 1 347,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,20 g	13,03 g	3,03 g	10,66 g	8,56 g	2,97 g	11,10 g	12,73 g	5,52 g	10,64 g	15,56 g	4,87 g	12,57 g	14,39 g	6,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,00 g	12,09 g	1,41 g	35,48 g	10,20 g	0,83 g	31,52 g	11,09 g	1,30 g	36,41 g	11,09 g	0,93 g	34,55 g	13,29 g	1,21 g		
11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(1),(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcstea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Félbarna kenyér			Limonádé 7-10 LM, Laktózmentes sajt, Zsemle			Karamell 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér			Csipketea 11-14, Pannónia sajt, Zsemle, Paradicsom kg			
	Energia: 267,33 Kcal / 1 117,44 Kj			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 Kj			Energia: 269,53 Kcal / 1 126,64 Kj			Energia: 335,37 Kcal / 1 401,85 Kj			Energia: 302,40 Kcal / 1 264,03 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,04 g	8,01 g	2,12 g	12,52 g	3,60 g	2,18 g	11,78 g	7,52 g	4,68 g	13,11 g	11,02 g	4,02 g	13,25 g	9,18 g	5,53 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,38 g	9,99 g	1,51 g	45,08 g	8,10 g	1,43 g	38,24 g	8,99 g	1,49 g	44,42 g	8,99 g	1,52 g	41,27 g	11,19 g	1,40 g		
1,(6),(7)			1			1			1			1				





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Félbarna kenyér	Limonádé 11-14, Laktózmentes sajt, Zsemle	Karamell 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér	Csipketea 11-14, Pannónia sajt, Zsemle, Paradicsom kg
		Energia: 293,44 Kcal / 1 226,58 KJ	Energia: 291,27 Kcal / 1 217,51 KJ	Energia: 273,91 Kcal / 1 144,94 KJ	Energia: 365,74 Kcal / 1 528,79 KJ	Energia: 340,09 Kcal / 1 421,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,85 g 8,10 g 2,13 g	13,50 g 3,70 g 2,21 g	11,78 g 7,53 g 4,68 g	14,19 g 11,19 g 4,04 g	15,93 g 12,09 g 7,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,74 g 9,99 g 1,63 g	50,31 g 8,10 g 1,63 g	39,30 g 9,99 g 1,49 g	50,39 g 9,99 g 1,71 g	41,42 g 11,59 g 1,60 g		
1,(6),(7)	1	1	1	1		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Köményleves LÉ 7-10, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Banán	Főtt virsli 7-10 LÉ, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér	Póréhagymakrémleves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Őszibarack	Lebbencsleves 7-10 LÉ, Natúr sertéskaraj, Burgonyapüré 7-10 LÉ, Csemege uborka	Karfiolleves 7-10 LÉ, Székelykáposzta 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán
		Energia: 845,04 Kcal / 3 532,27 KJ	Energia: 770,22 Kcal / 3 219,52 KJ	Energia: 777,35 Kcal / 3 249,32 KJ	Energia: 754,30 Kcal / 3 152,97 KJ	Energia: 776,15 Kcal / 3 244,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,95 g 34,56 g 11,64 g	27,66 g 32,51 g 9,08 g	42,68 g 15,48 g 3,87 g	31,88 g 31,28 g 7,61 g	33,91 g 37,60 g 8,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107,62 g 4,40 g 2,93 g	89,15 g 2,45 g 5,19 g	126,83 g 0,00 g 4,85 g	84,14 g 0,83 g 9,70 g	73,43 g 2,45 g 6,08 g		
7,(1)	7,11,(6)	7,(1),(3),(6),(12)	7,10,(1)	7,11,(6),(12)		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Köményleves diab, Hortobágyi r.tészta 7-10 DM, Banán	Főtt virsli 11-14 diab, Parajfőzelék 11-14 diab, Főtt burgonya 11-14 diab, Rozskenyér	Lecsós pulyka 11-14 diab, Párolt rizs diab 11-14, Levesgyöngy, Póréhagymakrémleves 11-14, Őszibarack	Lebbencsleves 11-14 Diab, Natúr sertéskaraj, Burgonyapüré 11-14, Kovászos uborka	Karfiolleves 11-14 diab, Székelykáposzta 11-14 DM, Barna kenyér, Alma
		Energia: 800,23 Kcal / 3 344,96 KJ	Energia: 730,92 Kcal / 3 055,25 KJ	Energia: 692,56 Kcal / 2 894,90 KJ	Energia: 794,84 Kcal / 3 322,43 KJ	Energia: 733,98 Kcal / 3 068,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,95 g 32,68 g 10,70 g	30,43 g 28,65 g 8,71 g	34,22 g 21,31 g 4,53 g	34,74 g 33,71 g 8,23 g	39,52 g 31,56 g 7,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,13 g 0,01 g 3,25 g	85,86 g 0,01 g 6,11 g	98,30 g 0,02 g 4,72 g	86,03 g 0,01 g 10,30 g	71,74 g 0,00 g 7,00 g		
1,7	1,7,(6)	1,3,6,7,(12)	1,3,7	1,7,(6),(12)		





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Köményleves LÉ 7-10, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Banán			Főtt virsli 7-10 LÉ, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Póréhagymakrémleves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Őszibarack			Lebbencsleves 7-10 LÉ, Burgonyapüré 7-10 LÉ, Natúr sertéskaraj , Csemege uborka			Karfioleves 7-10 LÉ, Székelykáposzta 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán		
		Energia: 666,18 Kcal / 2 784,63 KJ			Energia: 587,74 Kcal / 2 456,75 KJ			Energia: 658,28 Kcal / 2 751,61 KJ			Energia: 754,30 Kcal / 3 152,97 KJ			Energia: 750,06 Kcal / 3 135,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,98 g	26,97 g	8,68 g	21,76 g	27,77 g	7,69 g	35,00 g	13,36 g	3,58 g	31,88 g	31,28 g	7,61 g	33,24 g	36,68 g	8,35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	86,34 g 3,20 g 2,55 g			60,91 g 2,10 g 4,21 g			107,38 g 0,00 g 4,28 g			84,14 g 0,83 g 9,70 g			69,80 g 2,10 g 5,99 g			
	7,(1)			7,11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)			7,10,(1)			7,11,(6),(12)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Köményleves 7-10 LÉ +LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ+LM, Banán			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Parajfőzelék 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér			Póréhagymakrémleves 7-10 LÉ+LM, Lecsós pulyka 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Őszibarack			Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Natúr sertéskaraj , Burgonyapüré 7-10 LÉ +LM, Csemege uborka			Karfioleves 7-10 LÉ+LM, Székelykáposzta 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Banán		
		Energia: 674,97 Kcal / 2 821,37 KJ			Energia: 580,90 Kcal / 2 428,16 KJ			Energia: 657,64 Kcal / 2 748,94 KJ			Energia: 742,56 Kcal / 3 103,90 KJ			Energia: 782,79 Kcal / 3 272,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,50 g	28,23 g	9,12 g	21,69 g	27,77 g	7,82 g	35,08 g	13,26 g	3,30 g	31,76 g	31,28 g	7,84 g	33,42 g	40,29 g	9,96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86,17 g 3,20 g 2,82 g			59,16 g 2,10 g 4,19 g			107,37 g 0,00 g 4,28 g			81,14 g 0,83 g 9,67 g			69,63 g 2,10 g 6,01 g				
11,(6)			(1),(3),(6),(7),(12)			10,(1)			11,(6),(12)							
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Köményleves LM 11-14, Hortobágyi rakott tészta LM11-, Banán			Főtt virsli LM 11-14, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Rozskenyér			Póréhagymakrémleves LM 11-14, Lecsós pulyka LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Őszibarack			Lebbencsleves LM 11-14, Burgonyapüré 11-14 LM, Natúr sertéskaraj , Kovászos uborka			Karfioleves LM 11-14, Székelykáposzta LM 11-14, Barna kenyér, Banán			
	Energia: 787,31 Kcal / 3 290,96 KJ			Energia: 731,81 Kcal / 3 058,97 KJ			Energia: 799,26 Kcal / 3 340,91 KJ			Energia: 808,91 Kcal / 3 381,24 KJ			Energia: 844,18 Kcal / 3 528,67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	29,05 g	30,39 g	9,36 g	29,70 g	28,22 g	8,68 g	40,80 g	18,97 g	4,02 g	35,46 g	34,34 g	8,68 g	41,69 g	35,27 g	9,66 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
96,80 g 0,01 g 2,81 g			87,42 g 0,00 g 6,01 g			125,19 g 0,01 g 5,71 g			87,11 g 0,01 g 10,40 g			88,60 g 0,01 g 7,08 g				
1			1,(6),(7)			1,3,6,(7),(12)			1,3			1,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Köményleves 7-10 LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LM, Banán			Főtt virsli 7-10 LM, Parajfőzelék 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Rozskenyér			Póréhagymakrémleves 7-10 LM, Lecsós pulyka 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Őszibarack			Lebbencsleves 7-10 LM, Natúr sertéskaraj, Burgonyapüré 7-10 LM, Kovászos uborka			Karfiolleves 7-10 LM, Székelykáposzta 7-10 LM, Barna kenyér, Banán		
		Energia: 685,28 Kcal / 2 864,47 KJ			Energia: 621,28 Kcal / 2 596,95 KJ			Energia: 717,47 Kcal / 2 999,02 KJ			Energia: 748,26 Kcal / 3 127,73 KJ			Energia: 772,44 Kcal / 3 228,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,05 g	27,97 g	9,05 g	24,74 g	22,91 g	6,93 g	36,32 g	18,34 g	4,47 g	33,99 g	31,55 g	7,93 g	35,23 g	35,25 g	8,98 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82,09 g 0,00 g 2,52 g			77,01 g 0,00 g 4,53 g			109,57 g 0,00 g 3,51 g			79,88 g 0,01 g 10,34 g			77,20 g 0,00 g 6,11 g			
	1			1,(6),(7)			1,3,6,(7)			1,3			1,(6),(7),(12)			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Köményleves 7-10 Mogyi, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Banán			Főtt virsli 7-10 Mogyi, Parajfőzelék 7-10 mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Rozskenyér			Lecsós pulyka 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Levesgyöngy, Póréhagymakrémleves 7-10, Őszibarack			Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Natúr sertéskaraj isk, Kovászos uborka			Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Székelykáposzta 7-10 Mogyi, Barna kenyér, Banán		
		Energia: 678,20 Kcal / 2 834,88 KJ			Energia: 628,13 Kcal / 2 625,58 KJ			Energia: 714,81 Kcal / 2 987,91 KJ			Energia: 668,94 Kcal / 2 796,17 KJ			Energia: 630,67 Kcal / 2 636,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,57 g	26,75 g	8,62 g	24,81 g	22,91 g	6,80 g	32,46 g	19,75 g	4,32 g	29,66 g	26,99 g	6,56 g	28,86 g	24,99 g	5,79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82,60 g 0,01 g 2,54 g			78,76 g 0,00 g 4,54 g			108,08 g 0,00 g 4,18 g			75,11 g 0,01 g 9,28 g			71,44 g 0,00 g 4,94 g				
1,7			1,7,(6)			1,3,6,7,(12)			1,3,7			1,7,(6),(12)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Köményleves LM 11-14, Hortobágyi rakott tészta 11-LM, Banán			Főtt virsli 11-14 LM, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya 11-14 LM, Rozskenyér			Póréhagymakrémleves LM 11-14, Lecsós pulyka LM 11-14, Párolt rizs 11-14 LM, Őszibarack			Lebbencsleves 11-14 LM, Natúr sertéskaraj, Burgonyapüré 11-14 LM, Kovászos uborka			Karfiolleves 11-14 LM, Székelykáposzta 11-14 LM, Barna kenyér, Banán			
	Energia: 835,41 Kcal / 3 492,01 KJ			Energia: 731,81 Kcal / 3 058,97 KJ			Energia: 799,26 Kcal / 3 340,91 KJ			Energia: 768,49 Kcal / 3 212,29 KJ			Energia: 837,65 Kcal / 3 501,38 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30,17 g	35,08 g	11,71 g	29,70 g	28,22 g	8,68 g	40,80 g	18,97 g	4,02 g	35,48 g	35,17 g	10,15 g	40,48 g	35,99 g	10,11 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
97,10 g 0,01 g 2,83 g			87,42 g 0,00 g 6,01 g			125,19 g 0,01 g 5,71 g			87,12 g 0,01 g 10,32 g			86,59 g 0,01 g 7,07 g				
1			1,(6),(7)			1,3,6,(7),(12)			1,3			1,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Puffasztott rizs, Gyümölcs joghurt db			Alma, Keksz, (Barbara,Gullon)			Müzliszelet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 293,82 Kcal / 1 228,17 KJ			Energia: 252,65 Kcal / 1 056,08 KJ			Energia: 201,60 Kcal / 842,69 KJ			Energia: 65,93 Kcal / 275,59 KJ			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,74 g	18,53 g	5,05 g	8,92 g	12,61 g	3,33 g	5,70 g	0,24 g	0,16 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	2,40 g	5,60 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,03 g	2,10 g	1,45 g	24,93 g	2,10 g	1,21 g	32,67 g	7,49 g	0,38 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7),(10)			7,(1)						6,12,(5),(8),(11)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Puffasztott rizs			Alma, Keksz, (Barbara,Gullon)			Müzliszelet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 293,82 Kcal / 1 228,17 KJ			Energia: 252,65 Kcal / 1 056,08 KJ			Energia: 176,36 Kcal / 737,18 KJ			Energia: 65,93 Kcal / 275,59 KJ			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,74 g	18,53 g	5,05 g	8,92 g	12,61 g	3,33 g	7,75 g	4,11 g	2,28 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	2,40 g	5,60 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,03 g	2,10 g	1,45 g	24,93 g	2,10 g	1,21 g	26,69 g	0,00 g	0,36 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g		
11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7),(10)									6,12,(5),(8),(11)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Sertésmájkrém db, Barna kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Alma, Nutribella kókuszos keksz db			Müzliszelet cerbona (gm,lm)			
	Energia: 286,97 Kcal / 1 199,53 KJ			Energia: 242,97 Kcal / 1 015,61 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9,82 g	13,45 g	4,14 g	10,00 g	7,53 g	2,36 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g	2,40 g	5,60 g	2,40 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,60 g	0,00 g	1,55 g	33,51 g	0,00 g	1,31 g	37,23 g	0,00 g	1,15 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1						6,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Sertésmájkrém db, Barna kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Alma, Nutribella kókuszos keksz db			Müzsizetlet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 311,92 Kcal / 1 303,83 Kj			Energia: 267,45 Kcal / 1 117,94 Kj			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 Kj			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 Kj			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,67 g	13,53 g	4,15 g	10,85 g	7,61 g	2,36 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g	2,40 g	5,60 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,66 g	0,00 g	1,67 g	38,57 g	0,00 g	1,43 g	37,23 g	0,00 g	1,15 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1			1,(5),(6),(8),(11)			6,12,(5),(8),(11)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

