



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00142)</b> <b>Gluténmentes 7-10 3x</b>	Csipketea 7-10, Pannónia sajt, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 20 g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Karamell 7-10 LÉ, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Főtt virsli 7-10 LÉ, Citromos tea 7-10, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg, Mustár			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 350,64 Kcal / 1 465,68 Kj			Energia: 369,41 Kcal / 1 544,13 Kj			Energia: 353,28 Kcal / 1 476,71 Kj			Energia: 368,87 Kcal / 1 541,88 Kj			Energia: 267,95 Kcal / 1 120,03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,25 g	17,25 g	8,14 g	10,92 g	15,56 g	4,50 g	10,84 g	15,56 g	4,50 g	13,05 g	19,66 g	6,33 g	11,20 g	13,08 g	3,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,49 g	12,69 g	1,42 g	45,32 g	12,96 g	0,98 g	41,41 g	11,09 g	0,97 g	33,80 g	12,49 g	2,59 g	35,09 g	11,09 g	1,40 g	
	11,(1),(6)			7,11,(6),(12)			7,11,(6)			10,11,(1),(6),(12)			11,(1),(6),(7)			
	<b>(00144)</b> <b>Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Csipketea 7-10, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 20 g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Karamell 11-14 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg, Mustár			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 294,69 Kcal / 1 231,80 Kj			Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 Kj			Energia: 333,73 Kcal / 1 394,99 Kj			Energia: 368,87 Kcal / 1 541,88 Kj			Energia: 267,95 Kcal / 1 120,03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,59 g	12,78 g	5,52 g	10,72 g	15,56 g	4,87 g	10,64 g	15,56 g	4,87 g	13,05 g	19,66 g	6,33 g	11,20 g	13,08 g	3,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,30 g	11,09 g	1,24 g	40,32 g	12,96 g	0,94 g	36,41 g	11,09 g	0,93 g	33,80 g	12,49 g	2,59 g	35,09 g	11,09 g	1,40 g		
11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)			10,11,(1),(6),(12)			11,(1),(6),(7)				
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Csipketea 7-10, Laktózmentes sajt, Zsemle, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 20 g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Karamell 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Főtt virsli 7-10 LM, Citromos tea 7-10, Félbarna kenyér, Ketchup kg, Mustár			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			
	Energia: 274,75 Kcal / 1 148,46 Kj			Energia: 348,50 Kcal / 1 456,73 Kj			Energia: 313,79 Kcal / 1 311,64 Kj			Energia: 367,51 Kcal / 1 536,19 Kj			Energia: 261,10 Kcal / 1 091,40 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,27 g	7,57 g	4,68 g	12,58 g	10,60 g	4,08 g	11,32 g	10,35 g	4,03 g	14,91 g	14,70 g	5,54 g	12,28 g	8,00 g	2,14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,02 g	8,99 g	1,43 g	49,92 g	10,86 g	1,54 g	43,13 g	8,99 g	1,12 g	43,40 g	10,39 g	3,19 g	43,66 g	8,99 g	1,50 g		
1			1,(12)			1			1,10,(12)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Csipketea 7-10, Laktózmentes sajt, Zsemle, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 20 g-os, különféle, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			Karamell 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Főtt virsli 11-14 LM, Citromos tea 7-10, Félbarna kenyér, Ketchup kg, Mustár			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 306,35 Kcal / 1 280,54 KJ			Energia: 374,36 Kcal / 1 564,82 KJ			Energia: 317,80 Kcal / 1 328,40 KJ			Energia: 439,75 Kcal / 1 838,16 KJ			Energia: 286,05 Kcal / 1 195,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,63 g	9,95 g	6,20 g	13,56 g	10,70 g	4,11 g	11,32 g	10,35 g	4,03 g	18,39 g	18,80 g	7,10 g	13,13 g	8,08 g	2,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,15 g	8,99 g	1,63 g	55,15 g	10,86 g	1,74 g	44,13 g	9,99 g	1,12 g	48,67 g	10,39 g	3,89 g	48,72 g	8,99 g	1,62 g		
1	1,(12)			1	1,10,(12)			1	1,(6),(7)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00011) Gluténmentes 11 -14 1x</b>	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Sárgabarack			Húsgombóc 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Szőlő			Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémleves 7- 10 LÉ, Sült csirkecomb 7- 10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7- 10 LÉ			Köményleves LÉ 7-10, Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7- 10, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 713,68 Kcal / 2 983,18 KJ			Energia: 721,96 Kcal / 3 017,79 KJ			Energia: 793,19 Kcal / 3 315,53 KJ			Energia: 707,38 Kcal / 2 956,85 KJ			Energia: 843,98 Kcal / 3 527,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,68 g	12,67 g	2,09 g	25,35 g	24,36 g	7,39 g	40,95 g	23,91 g	6,17 g	23,34 g	16,45 g	4,99 g	28,11 g	39,28 g	7,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125,86 g	22,89 g	2,50 g	97,36 g	2,10 g	1,61 g	104,81 g	29,97 g	3,39 g	115,35 g	0,00 g	4,53 g	92,18 g	2,10 g	4,76 g		
9,(12)	3,11,(6)			7,(12)	7			7,11,(6)			7					
<b>Ebéd</b>	<b>(00012) Tejfehérjementes 7-10 1x</b>	Nyírségi gombóclevés 4- 6 TFM, Grízes tészta, ízzel 4-6 TFM, Sárgabarack			Zabpelyhes húsgombóc 4 -6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM, Rozskenyér, Szőlő			Gyümölcsleves 4-6 TFM, Budapest ragu 4-6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémleves 4- 6 TFM, Sült csirkecomb 4- 6 TFM, Párolt rizs 4-6 TFM, Párolt b.répa kukorica 4-6 TFM			Köményleves 4-6 TFM, Sertéspörkölt 4-6 TFM, Burgonya főzelék 4-6 TFM, Rozskenyér		
		Energia: 700,67 Kcal / 2 928,80 KJ			Energia: 625,91 Kcal / 2 616,30 KJ			Energia: 678,10 Kcal / 2 834,46 KJ			Energia: 600,00 Kcal / 2 508,00 KJ			Energia: 692,71 Kcal / 2 895,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,90 g	15,40 g	3,87 g	23,40 g	17,44 g	5,65 g	34,44 g	20,34 g	5,44 g	21,88 g	14,20 g	4,91 g	26,24 g	24,46 g	5,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,47 g	12,46 g	2,49 g	91,16 g	0,00 g	1,37 g	90,36 g	23,97 g	3,19 g	103,26 g	0,00 g	3,76 g	89,61 g	0,60 g	3,81 g		



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,9,(12)			1,3,(6),(7)			1,(12)			1			1,(6),(7)		
	(00103) Diab 11-14 1x	Nyírségi gombóclevés DM, Grízes tészta, ízzel diab, Sárgabarack			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 dia, Főtt burgonya 11-14 diab, Rozskenyér, Alma			Vegyes gyüm.lev. diab , Budapest ragu 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémleves 11-14 diab, Sült csirkecomb 11-14 diab, Párolt rizs diab 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14			Köményleves diab , Sertéspörkölt 11-14 diab, Burgonya főzelék 11-14 DM, Rozskenyér		
		Energia: 692,58 Kcal / 2 894,98 Kj			Energia: 696,86 Kcal / 2 912,87 Kj			Energia: 742,19 Kcal / 3 102,35 Kj			Energia: 782,58 Kcal / 3 271,18 Kj			Energia: 817,00 Kcal / 3 415,06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,92 g	16,17 g	3,32 g	28,57 g	24,09 g	7,81 g	47,33 g	26,18 g	6,51 g	27,39 g	27,69 g	7,91 g	27,30 g	25,84 g	5,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	107,61 g	0,00 g	3,53 g	88,74 g	0,00 g	1,81 g	81,29 g	0,02 g	4,07 g	105,05 g	0,20 g	7,13 g	116,22 g	0,01 g	5,17 g	
	1,7,9,15			1,3,(6),(7)			1,7,15,(12)			1,3,6,7,(10),(11),(12)			1,7,(6)			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Sárgabarack			Húsgombóc 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Szőlő			Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ			Köményleves LÉ 7-10, Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 624,04 Kcal / 2 608,49 Kj			Energia: 566,59 Kcal / 2 368,35 Kj			Energia: 643,14 Kcal / 2 688,33 Kj			Energia: 535,18 Kcal / 2 237,05 Kj			Energia: 843,98 Kcal / 3 527,84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,23 g	11,54 g	1,94 g	19,97 g	21,12 g	6,30 g	33,85 g	19,85 g	5,14 g	18,18 g	13,14 g	4,06 g	28,11 g	39,28 g	7,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
107,66 g	19,08 g	2,37 g	71,85 g	2,10 g	1,18 g	83,41 g	24,98 g	2,91 g	85,24 g	0,00 g	3,63 g	92,18 g	2,10 g	4,76 g		
9,(12)			3,11,(6)			7,(12)			7			7,11,(6)				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Sárgabarack			Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Szőlő			Gyümölcsleves 7-10 LÉ +LM, Budapest ragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ+LM, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Párolt b.répa kukorica 7-10LÉL			Köményleves 7-10 LÉ +LM, Sertéspörkölt 7-10 LÉ+LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			
	Energia: 624,04 Kcal / 2 608,49 Kj			Energia: 566,59 Kcal / 2 368,35 Kj			Energia: 659,08 Kcal / 2 754,95 Kj			Energia: 512,15 Kcal / 2 140,79 Kj			Energia: 865,41 Kcal / 3 617,41 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20,23 g	11,54 g	1,94 g	19,97 g	21,12 g	6,30 g	33,91 g	21,65 g	5,92 g	18,27 g	13,51 g	4,59 g	28,21 g	41,87 g	8,76 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

	107,66 g	19,08 g	2,37 g	71,85 g	2,10 g	1,18 g	83,27 g	24,98 g	2,93 g	85,25 g	0,00 g	3,60 g	91,56 g	2,10 g	5,07 g
	9,(12)			3,11,(6)			(12)			11,(6)					
<b>(00148)</b> <b>Laktózmentes 11-14 1x</b>	Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Nyírségi gombóclevés LM 11-14, Sárgabarack			Zabpelyhes húsgombóc LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Rozskenyér, Szőlő			Gyümölcslevés LM 11-14, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémlevés 11-14 LM, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L			Köményleves LM 11-14, Sertéspörkölt LM 11-14, Burgonya főzelék LM 11-14, Rozskenyér		
	Energia: 732,59 Kcal / 3 062,23 KJ			Energia: 679,08 Kcal / 2 838,55 KJ			Energia: 692,09 Kcal / 2 892,94 KJ			Energia: 636,63 Kcal / 2 661,11 KJ			Energia: 908,49 Kcal / 3 797,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,74 g	15,05 g	3,40 g	25,99 g	20,02 g	6,54 g	39,06 g	19,83 g	4,37 g	21,45 g	15,90 g	4,70 g	34,74 g	34,92 g	8,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121,03 g	12,46 g	2,47 g	95,94 g	0,00 g	1,64 g	90,79 g	24,99 g	3,74 g	100,98 g	0,00 g	5,11 g	111,09 g	0,01 g	5,32 g	
1,3,9,(12)			1,3,(6),(7)			1,(12)			1,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Grízes tészta, ízzel 7-10 LM, Nyírségi gombóclevés LM 11-14, Sárgabarack			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Rozskenyér, Szőlő			Gyümölcslevés 7-10 LM, Budapest ragu 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémlevés 7-10 LM, Sült csirkecomb 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Párolt b.répa kukorica 7-10 LM			Köményleves 7-10 LM, Sertéspörkölt 7-10 LM, Burgonya főzelék 7-10 LM, Rozskenyér		
	Energia: 725,74 Kcal / 3 033,59 KJ			Energia: 590,32 Kcal / 2 467,54 KJ			Energia: 658,17 Kcal / 2 751,15 KJ			Energia: 538,34 Kcal / 2 250,26 KJ			Energia: 863,84 Kcal / 3 610,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,74 g	14,76 g	3,34 g	22,49 g	17,42 g	5,65 g	34,90 g	21,71 g	5,90 g	19,00 g	14,73 g	4,89 g	30,90 g	36,95 g	7,81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,97 g	15,58 g	2,41 g	83,47 g	0,00 g	1,30 g	81,92 g	24,98 g	2,93 g	88,27 g	0,00 g	4,22 g	99,42 g	0,00 g	4,88 g	
1,3,9,(12)			1,3,(6),(7)			1,(12)			1,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			
<b>(00168)</b> <b>Mogyoró-,kesuér zékény 7-10 1x</b>	Nyírségi gombóclevés 7-10 M, Grízes tészta, ízzel 7-10 Mogy, Sárgabarack			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogy, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Rozskenyér, Szőlő			Gyümölcslevés 7-10 Mogyi, Budapest ragu 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémlevés 7-10 mogyi, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Párolt b.répa kukorica 7-10 M			Köményleves 7-10 Mogyi, Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Burgonya főzelék 7-10 M, Rozskenyér		
	Energia: 750,55 Kcal / 3 137,30 KJ			Energia: 590,32 Kcal / 2 467,54 KJ			Energia: 771,55 Kcal / 3 225,08 KJ			Energia: 610,75 Kcal / 2 552,94 KJ			Energia: 844,12 Kcal / 3 528,42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,03 g	15,17 g	3,16 g	22,49 g	17,42 g	5,65 g	37,69 g	20,70 g	5,22 g	19,73 g	17,53 g	4,77 g	30,83 g	34,41 g	6,64 g



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	125,00 g	15,58 g	2,72 g	83,47 g	0,00 g	1,30 g	109,62 g	24,99 g	3,31 g	92,79 g	0,13 g	4,81 g	100,37 g	0,01 g	4,86 g
	1,3,7,9,(12)			1,3,(6),(7)			1,7,(12)			1,3,6,7,(10),(11),(12)			1,7,(6)		
<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Grízes tészta, ízzel 11-14 LM, Nyírségi gombóclevés 11-14 LM, Sárgabarack			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Rozskenyér, Szőlő			Gyümölcsleves 11-14 LM, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Fokhagymakrémleves 11-14 LM, Sült csirkecomb 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L			Köményleves LM 11-14, Sertéspörkölt 11-14 LM, Burgonya főzelék 11-14 LM, Rozskenyér		
	Energia: 779,65 Kcal / 3 258,94 KJ			Energia: 679,08 Kcal / 2 838,55 KJ			Energia: 747,31 Kcal / 3 123,76 KJ			Energia: 614,11 Kcal / 2 566,98 KJ			Energia: 915,41 Kcal / 3 826,41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31,44 g	15,12 g	3,40 g	25,99 g	20,02 g	6,53 g	39,88 g	25,15 g	7,05 g	21,46 g	16,36 g	5,52 g	35,01 g	34,94 g	8,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131,87 g	17,44 g	2,47 g	95,94 g	0,00 g	1,63 g	91,74 g	24,99 g	3,17 g	100,97 g	0,00 g	5,25 g	112,50 g	0,01 g	5,32 g	
1,3,9,(12)			1,3,(6),(7)			1,(12)			1,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			
<b>(00142) Gluténmentes 7-10 3x</b>	Tojáskrém 7-10, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Joghurt poharas 200ml, Banán			Snidlinges túrókrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Párizsi, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
	Energia: 204,54 Kcal / 854,98 KJ			Energia: 213,40 Kcal / 892,01 KJ			Energia: 212,04 Kcal / 886,33 KJ			Energia: 291,88 Kcal / 1 220,06 KJ			Energia: 65,93 Kcal / 275,59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,24 g	8,77 g	1,78 g	7,84 g	7,28 g	3,91 g	8,89 g	8,84 g	2,78 g	8,09 g	18,14 g	4,93 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,28 g	2,10 g	0,91 g	28,56 g	0,00 g	0,64 g	23,33 g	2,10 g	0,61 g	23,08 g	2,10 g	1,38 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	
3,10,11,(6),(7),(12)			7			7,11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)						
<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Tojáskrém 7-10, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Snidlinges túrókrém 7-10 LM, Gluténmentes kenyér			Párizsi, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma		
	Energia: 204,54 Kcal / 854,98 KJ			Energia: 183,74 Kcal / 768,03 KJ			Energia: 219,42 Kcal / 917,18 KJ			Energia: 291,88 Kcal / 1 220,06 KJ			Energia: 65,93 Kcal / 275,59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,24 g	8,77 g	1,78 g	7,53 g	4,09 g	2,25 g	7,80 g	10,19 g	3,60 g	8,09 g	18,14 g	4,93 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,28 g	2,10 g	0,91 g	28,09 g	0,00 g	0,40 g	23,24 g	2,10 g	0,63 g	23,08 g	2,10 g	1,38 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	
3,10,11,(6),(7),(12)						11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)						

Uzsonna





## Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00165) Laktózmentes 7-10 3X</b>	Tojáskrém 7-10, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Snidlinges túrókrém 7-10 LM, Magvas kenyér			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika			Nutribella kókuszos keksz db, Alma		
		Energia: 197,69 Kcal / 826,34 KJ			Energia: 183,74 Kcal / 768,03 KJ			Energia: 260,63 Kcal / 1 089,43 KJ			Energia: 282,20 Kcal / 1 179,60 KJ			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,32 g	3,69 g	0,87 g	7,53 g	4,09 g	2,25 g	12,42 g	8,06 g	2,63 g	9,17 g	13,06 g	3,96 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,85 g	0,00 g	1,01 g	28,09 g	0,00 g	0,40 g	34,31 g	0,00 g	1,22 g	31,66 g	0,00 g	1,48 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g	
	1,3,10,(6),(7),(12)						1			1,(6),(7),(10)			1,(5),(6),(8),(11)			
	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Tojáskrém 11-14, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Banán			Snidlinges túrókrém 7-10 LM, Magvas kenyér			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Pritamin paprika			Nutribella kókuszos keksz db, Alma		
		Energia: 222,64 Kcal / 930,64 KJ			Energia: 257,21 Kcal / 1 075,14 KJ			Energia: 293,58 Kcal / 1 227,16 KJ			Energia: 306,68 Kcal / 1 281,92 KJ			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,17 g		3,77 g	0,88 g	8,44 g	4,16 g	2,25 g	13,86 g	8,63 g	2,63 g	10,02 g	13,14 g	3,96 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36,91 g	0,00 g	1,23 g	45,03 g	0,00 g	0,44 g	39,79 g	0,00 g	1,41 g	36,72 g	0,00 g	1,60 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g		
1,3,10,(6),(7),(12)						1			1,(6),(7),(10)			1,(5),(6),(8),(11)				

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

