

Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00144)</b> Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csipketea 11-14, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Karamell 11-14 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 307,51 Kcal / 1 285,39 KJ			Energia: 299,70 Kcal / 1 252,75 KJ			Energia: 367,73 Kcal / 1 537,11 KJ			Energia: 333,73 Kcal / 1 394,99 KJ			Energia: 355,79 Kcal / 1 487,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,21 g	13,03 g	3,03 g	10,72 g	8,56 g	2,97 g	10,77 g	20,64 g	5,78 g	10,64 g	15,56 g	4,87 g	7,97 g	20,36 g	5,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,09 g	12,09 g	1,41 g	43,51 g	15,68 g	0,84 g	33,58 g	12,09 g	1,70 g	36,41 g	11,09 g	0,93 g	34,10 g	12,09 g	1,76 g	
	11,(6)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	<b>(00165)</b> Laktózmentes 7-10 3X	Csipketea 11-14, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Tk szilvás croissant-LM,KM			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Karamell 7-10 LM, Zsemle			Zöldtea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 309,15 Kcal / 1 292,25 KJ			Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 KJ			Energia: 367,86 Kcal / 1 537,65 KJ			Energia: 250,25 Kcal / 1 046,05 KJ			Energia: 346,11 Kcal / 1 446,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,68 g	8,49 g	2,18 g	13,60 g	18,00 g	8,80 g	11,61 g	15,62 g	4,87 g	11,30 g	3,35 g	2,13 g	9,05 g	15,28 g	4,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,10 g	9,99 g	2,00 g	46,60 g	7,40 g	0,91 g	43,96 g	9,99 g	1,80 g	43,09 g	8,99 g	1,02 g	42,68 g	9,99 g	1,86 g		
1			1,15			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)				
<b>(00167)</b> Tejfehérjementes 7-10 3x	Csipketea 4-6, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Rizsital, kókuszital, Tk szilvás croissant-LM,KM			Citromos tea 4-6, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Karamell 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Zöldtea 4-6, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			
	Energia: 289,87 Kcal / 1 211,66 KJ			Energia: 254,50 Kcal / 1 063,81 KJ			Energia: 355,39 Kcal / 1 485,53 KJ			Energia: 321,28 Kcal / 1 342,95 KJ			Energia: 317,08 Kcal / 1 325,39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,56 g	8,42 g	2,15 g	4,22 g	9,41 g	3,64 g	11,61 g	15,62 g	4,87 g	5,44 g	9,26 g	2,27 g	8,36 g	13,74 g	4,21 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,64 g	6,99 g	1,89 g	36,28 g	11,69 g	0,34 g	40,88 g	6,99 g	1,80 g	53,31 g	16,98 g	0,89 g	39,60 g	6,99 g	1,65 g		
1			1,15			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Csipketea 11-14, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Tk szilvás croissant-LM,KM	Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika	Karamell 11-14 LM, Zsemle	Zöldtea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg
		Energia: 348,76 Kcal / 1 457,82 KJ	Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 KJ	Energia: 418,47 Kcal / 1 749,20 KJ	Energia: 254,26 Kcal / 1 062,81 KJ	Energia: 387,33 Kcal / 1 619,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,98 g 8,80 g 2,25 g	13,60 g 18,00 g 8,80 g	13,98 g 17,70 g 5,61 g	11,30 g 3,35 g 2,13 g	10,58 g 16,90 g 5,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,77 g 9,99 g 2,42 g	46,60 g 7,40 g 0,91 g	49,38 g 9,99 g 2,17 g	44,09 g 9,99 g 1,02 g	47,75 g 9,99 g 2,19 g		
1	1,15	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00011) Gluténmentes 11-14 1x</b>	Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ, Banán	Sütőtök krémleves LÉ 7-10, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonyapüré 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségleves 7-10 LÉ, Panírozott hal LÉ 7-10, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ	Főtt virsli 7-10 LÉ, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Körte	Karalábéleves 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Banán
		Energia: 727,56 Kcal / 3 041,20 KJ	Energia: 714,15 Kcal / 2 985,15 KJ	Energia: 790,33 Kcal / 3 303,58 KJ	Energia: 731,48 Kcal / 3 057,59 KJ	Energia: 806,30 Kcal / 3 370,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,21 g 26,92 g 6,83 g	38,54 g 22,62 g 7,82 g	26,21 g 33,31 g 5,30 g	25,80 g 33,38 g 9,18 g	28,04 g 25,59 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,30 g 0,00 g 5,26 g	86,93 g 10,39 g 6,24 g	94,24 g 1,57 g 4,42 g	79,75 g 2,45 g 4,95 g	113,92 g 3,90 g 4,38 g		
3,7,(12)	7	3,4,7,9,10,(1),(12)	7,11,(6)	7,10,(12)		
<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Vajgaluska leves 11-14 DM, Rakott sav. k. gerslis 11-14 D, Alma	Sütőtök krémleves 11-14 DM, Sertéssült 11-14 diab, Főtt burgonya 11-14 diab, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségleves 11-14 diab, Panírozott halrudak 11-14 diab, Párolt barna rizs DM, Tartármártás diab 11-14	Főtt virsli 11-14 diab, Parajfőzelék 11-14 diab, Főtt burgonya 11-14 diab, Félbarna kenyér, Körte	Karalábéleves 11-14 diab, Vadas 11-14 diab, Tészta köret diab 11-14, Alma
		Energia: 720,96 Kcal / 3 013,61 KJ	Energia: 694,50 Kcal / 2 903,01 KJ	Energia: 703,79 Kcal / 2 941,84 KJ	Energia: 808,67 Kcal / 3 380,24 KJ	Energia: 733,84 Kcal / 3 067,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,04 g 30,60 g 7,57 g	39,84 g 21,65 g 6,69 g	24,54 g 44,62 g 6,44 g	32,22 g 29,17 g 8,85 g	35,38 g 28,29 g 6,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,91 g 0,01 g 5,30 g	82,98 g 7,99 g 6,59 g	49,93 g 0,01 g 4,91 g	102,95 g 0,01 g 6,70 g	82,03 g 0,01 g 4,98 g		



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,7,(12)			1,3,6,7,(10),(11)			1,3,4,7,9,10,15,(12)			1,7			1,3,7,10,(12)		
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ, Banán			Sütőtök krémleves LÉ 7-10, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonyapüré 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LÉ, Panírozott hal LÉ 7-10, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ			Főtt virsli 7-10 LÉ, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Körte			Karalábéleves 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 606,31 Kcal / 2 534,38 KJ			Energia: 589,85 Kcal / 2 465,57 KJ			Energia: 675,83 Kcal / 2 824,97 KJ			Energia: 640,73 Kcal / 2 678,25 KJ			Energia: 806,30 Kcal / 3 370,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,68 g	22,44 g	5,70 g	32,01 g	18,85 g	6,52 g	21,93 g	29,51 g	4,73 g	22,16 g	28,07 g	7,69 g	28,04 g	25,59 g	5,59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	78,59 g	0,00 g	4,39 g	71,29 g	7,99 g	5,11 g	78,81 g	1,46 g	3,77 g	72,91 g	2,10 g	4,22 g	113,92 g	3,90 g	4,38 g	
	3,7,(12)			7			3,4,7,9,10,(1),(12)			7,11,(6)			7,10,(12)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Vajgaluska leves 7-10 LÉ +LM, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ+L, Banán			Sütőtök krémleves LÉ +LM 7-10, Sertéssült 7-10 LÉ+LM, Burgonyapüré 7-10 LÉ+LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Panírozott hal 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Tartármártás 7-10 LÉ+LM			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Parajfőzelék 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Körte			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Vadas 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Banán		
		Energia: 630,22 Kcal / 2 634,32 KJ			Energia: 585,16 Kcal / 2 445,97 KJ			Energia: 683,80 Kcal / 2 858,28 KJ			Energia: 633,89 Kcal / 2 649,66 KJ			Energia: 822,24 Kcal / 3 436,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,77 g	25,14 g	6,87 g	32,05 g	19,32 g	6,79 g	21,96 g	30,41 g	5,12 g	22,09 g	28,07 g	7,82 g	28,11 g	27,39 g	6,37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
78,38 g	0,00 g	4,41 g	68,87 g	7,99 g	5,09 g	78,73 g	1,46 g	3,77 g	71,16 g	2,10 g	4,20 g	113,78 g	3,90 g	4,39 g		
3,(12)			3,4,9,10,(1),(7),(12)			11,(6)			10,(12)							
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Vajgaluska leves LM 11-14, Rakott sav. k. gerslis 11-14 L, Banán			Sütőtök krémleves LM 11-14, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves LM 11-14, Párolt barna rizs 11-14 LM, Tartármártás LM 11-14, Panírozott halrudak 11-14			Főtt virsli LM 11-14, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Félbarna kenyér, Körte			Karalábéleves LM 11-14, Vadas LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Banán			
	Energia: 715,90 Kcal / 2 992,46 KJ			Energia: 712,94 Kcal / 2 980,09 KJ			Energia: 706,23 Kcal / 2 952,04 KJ			Energia: 809,56 Kcal / 3 383,96 KJ			Energia: 957,84 Kcal / 4 003,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	27,29 g	27,93 g	8,01 g	37,45 g	22,04 g	7,22 g	26,76 g	29,02 g	4,51 g	31,49 g	28,74 g	8,82 g	41,66 g	31,42 g	7,21 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
88,95 g	0,01 g	4,48 g	88,76 g	8,24 g	6,00 g	83,60 g	1,01 g	4,22 g	104,51 g	0,00 g	6,60 g	125,26 g	0,01 g	5,46 g		



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,9,10,(7),(12)			1			1,3,10,(12)		
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Vajgaluska leves LM 7-10, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Sütőtök krémleves 7-10 LM, Sertéssült 7-10 LM, Burgonyapüré 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Párolt barna rizs 7-10 LM, Tartármártás 7-10 LM			Főtt virsli 7-10 LM, Parajfőzelék 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Félbarna kenyér, Körte			Karalábéleves 7-10 LM, Vadas 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Banán		
		Energia: 643,29 Kcal / 2 688,95 KJ			Energia: 610,21 Kcal / 2 550,68 KJ			Energia: 612,62 Kcal / 2 560,75 KJ			Energia: 672,78 Kcal / 2 812,22 KJ			Energia: 811,89 Kcal / 3 393,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,44 g	26,82 g	7,53 g	32,44 g	20,86 g	6,97 g	23,80 g	24,77 g	3,85 g	26,16 g	23,27 g	7,05 g	36,58 g	28,23 g	6,64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	76,17 g	0,00 g	3,94 g	71,22 g	7,99 g	5,14 g	72,78 g	0,90 g	3,71 g	88,23 g	0,00 g	5,04 g	101,40 g	0,00 g	4,72 g	
		1,3,(12)			1,3,6,(7)			1,3,4,9,10,(7),(12)			1			1,3,10,(12)		
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Vajgaluska leves 7-10 TFM, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Sütőtök krémleves 7-10 TFM, Sertéssült 7-10 TFM, Burgonyapüré 7-10 TFM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 TFM, Panírozott halrudak 7-10 TFM, Párolt barna rizs 7-10 TFM, Majonéz vödörös			Főtt virsli 7-10 TFM, Parajfőzelék 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Félbarna kenyér, Körte			Karalábéleves 7-10 TFM, Vadas 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Banán		
		Energia: 619,22 Kcal / 2 588,34 KJ			Energia: 620,57 Kcal / 2 593,98 KJ			Energia: 509,38 Kcal / 2 129,21 KJ			Energia: 675,40 Kcal / 2 823,17 KJ			Energia: 784,08 Kcal / 3 277,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,29 g	24,29 g	6,72 g	32,31 g	20,60 g	7,45 g	23,29 g	14,31 g	1,75 g	24,10 g	22,88 g	6,43 g	36,36 g	27,41 g	6,54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76,03 g	0,00 g	3,94 g	84,28 g	12,79 g	5,39 g	71,14 g	0,00 g	3,27 g	91,79 g	2,80 g	4,96 g	96,62 g	0,00 g	4,71 g		
	1,3,(12)			1			1,3,4,9,10,(7)			1			1,3,10,(12)			
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Sütőtök krémleves 7-10, Sertéssült 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Panírozott halrudak 7-10 Mogyi, Párolt barna rizs 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi			Főtt virsli 7-10 Mogyi, Parajfőzelék 7-10 mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Félbarna kenyér, Körte			Karalábéleves 7-10 Mogyi, Vadas 7-10 mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Banán			
	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 KJ			Energia: 639,82 Kcal / 2 674,45 KJ			Energia: 606,35 Kcal / 2 534,54 KJ			Energia: 706,13 Kcal / 2 951,62 KJ			Energia: 818,64 Kcal / 3 421,92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	24,59 g	23,39 g	6,01 g	33,19 g	20,94 g	6,89 g	23,81 g	23,91 g	3,47 g	26,43 g	23,42 g	6,92 g	36,82 g	26,49 g	5,87 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
81,54 g	0,01 g	3,92 g	77,77 g	7,99 g	5,28 g	73,20 g	0,91 g	3,71 g	95,98 g	0,00 g	5,05 g	106,71 g	0,01 g	4,72 g		





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>		1,3,7,(12)			1,3,6,7,(10),(11)			1,3,4,7,9,10,(12)			1,7			1,3,7,10,(12)		
	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Vajgaluska leves LM 11-14, Rakott sav. k. gerslis 11-14 L, Banán			Sütőtök krémleves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves 11-14 LM, Párolt barna rizs 11-14 LM, Panírozott halrudak 11-14, Tartármártás 11-14			Főtt virsli 11-14 LM, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya 11-14 LM, Félbarna kenyér, Körte			Karalábéleves 11-14 LM, Vadas 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Banán		
		Energia: 734,10 Kcal / 3 068,54 KJ			Energia: 675,37 Kcal / 2 823,05 KJ			Energia: 697,69 Kcal / 2 916,34 KJ			Energia: 809,56 Kcal / 3 383,96 KJ			Energia: 929,46 Kcal / 3 885,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,77 g	28,01 g	8,02 g	37,50 g	25,10 g	9,91 g	26,73 g	28,06 g	4,10 g	31,49 g	28,74 g	8,82 g	41,22 g	28,74 g	5,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
92,83 g	0,01 g	4,48 g	86,13 g	7,99 g	5,91 g	83,66 g	1,01 g	4,45 g	104,51 g	0,00 g	6,60 g	124,65 g	0,01 g	5,45 g		
	1,3,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,7,9,10,(12)			1			1,3,10,(12)			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Szilva, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcspüré		
		Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ			Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ			Energia: 214,21 Kcal / 895,40 KJ			Energia: 270,17 Kcal / 1 129,31 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
		4,52 g	12,68 g	2,87 g	11,51 g	10,19 g	3,86 g	3,10 g	5,77 g	2,40 g	11,34 g	13,73 g	3,24 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	22,33 g	2,10 g	0,85 g	36,30 g	8,00 g	0,16 g	24,35 g	2,10 g	1,57 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
	11,(6)			11,(6)			6,12,(5),(8),(11)			11,(1),(6),(7)						
	<b>(00165) Laktózmentes 7-10 3X</b>	Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Szilva, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka (kígyó)			Gyümölcspüré		
Energia: 228,85 Kcal / 956,59 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 214,21 Kcal / 895,40 KJ			Energia: 260,49 Kcal / 1 088,85 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	
6,50 g		7,60 g	1,90 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	3,10 g	5,77 g	2,40 g	12,42 g	8,65 g	2,27 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		
33,34 g	0,00 g	1,31 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g	36,30 g	8,00 g	0,16 g	32,93 g	0,00 g	1,67 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
	1,(7)			1			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)						





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	<b>(00167)</b> Tejfehérjementes 7-10 3x	Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Szilva, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka (kígyó)			Gyümölcspüré		
		Energia: 228,85 Kcal / 956,59 KJ			Energia: 229,16 Kcal / 957,89 KJ			Energia: 244,31 Kcal / 1 021,22 KJ			Energia: 238,39 Kcal / 996,47 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
		6,50 g	7,60 g	1,90 g	6,24 g	9,87 g	2,94 g	3,45 g	5,86 g	2,40 g	9,02 g	8,09 g	2,08 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
	33,34 g	0,00 g	1,31 g	28,57 g	0,00 g	1,21 g	42,85 g	8,00 g	0,17 g	32,09 g	0,00 g	1,25 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	
	1,(7)			1			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)						
	<b>(00169)</b> Laktózmentes 11 -14 3x	Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Szilva, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka (kígyó)			Gyümölcspüré		
		Energia: 255,10 Kcal / 1 066,32 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 244,31 Kcal / 1 021,22 KJ			Energia: 296,02 Kcal / 1 237,36 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
7,50 g		7,68 g	1,90 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g	3,45 g	5,86 g	2,40 g	14,97 g	9,01 g	2,36 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	
38,69 g	0,00 g	1,51 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g	42,85 g	8,00 g	0,17 g	38,41 g	0,00 g	2,00 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(7)			1			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)							

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

