

Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Csipketea 11-14, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LÉ, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 365,77 Kcal / 1 528,92 KJ			Energia: 365,79 Kcal / 1 529,00 KJ			Energia: 286,57 Kcal / 1 197,86 KJ			Energia: 325,06 Kcal / 1 358,75 KJ			Energia: 335,47 Kcal / 1 402,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,79 g	20,57 g	5,78 g	11,58 g	16,43 g	5,01 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g	7,58 g	17,65 g	4,68 g	13,59 g	15,50 g	3,86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	33,23 g	12,09 g	1,72 g	41,83 g	11,09 g	0,97 g	40,28 g	12,96 g	0,84 g	32,93 g	12,09 g	1,35 g	34,30 g	12,09 g	1,16 g	
	11,(6)			7,11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csipketea 11-14, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 365,77 Kcal / 1 528,92 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 286,57 Kcal / 1 197,86 KJ			Energia: 325,06 Kcal / 1 358,75 KJ			Energia: 335,47 Kcal / 1 402,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,79 g	20,57 g	5,78 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g	7,58 g	17,65 g	4,68 g	13,59 g	15,50 g	3,86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,23 g	12,09 g	1,72 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	40,28 g	12,96 g	0,84 g	32,93 g	12,09 g	1,35 g	34,30 g	12,09 g	1,16 g		
11,(6)			11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(1),(6),(7)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Csipketea 11-14, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			
	Energia: 367,41 Kcal / 1 535,77 KJ			Energia: 326,30 Kcal / 1 363,93 KJ			Energia: 285,21 Kcal / 1 192,18 KJ			Energia: 325,19 Kcal / 1 359,29 KJ			Energia: 325,79 Kcal / 1 361,80 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13,26 g	16,03 g	4,93 g	12,06 g	11,22 g	4,54 g	12,56 g	3,60 g	2,18 g	8,42 g	12,63 g	3,77 g	14,67 g	10,42 g	2,89 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41,24 g	9,99 g	2,31 g	43,55 g	8,99 g	1,12 g	49,88 g	10,86 g	1,44 g	43,31 g	9,99 g	1,45 g	42,88 g	9,99 g	1,26 g		
1			1			1,(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Csipketea 11-14, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 393,77 Kcal / 1 645,96 KJ			Energia: 346,56 Kcal / 1 448,62 KJ			Energia: 311,07 Kcal / 1 300,27 KJ			Energia: 351,30 Kcal / 1 468,43 KJ			Energia: 365,93 Kcal / 1 529,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,34 g	16,20 g	4,95 g	13,53 g	11,75 g	4,91 g	13,54 g	3,70 g	2,21 g	9,23 g	12,72 g	3,78 g	17,78 g	11,21 g	3,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,21 g	9,99 g	2,50 g	45,85 g	9,99 g	1,18 g	55,11 g	10,86 g	1,64 g	48,67 g	9,99 g	1,57 g	47,98 g	9,99 g	1,49 g		
1			1			1,(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11 -14 1x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Sonkás tészta 7-10 LÉ			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L , Párolt rizs 7-10 LÉ, Nektarin			Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Hagymás törtburgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka			Sült virsli 7-10 LÉ, Sárgaborsó főzelék 7-10 LÉ, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ		
		Energia: 744,31 Kcal / 3 111,22 KJ			Energia: 737,08 Kcal / 3 080,99 KJ			Energia: 748,60 Kcal / 3 129,15 KJ			Energia: 757,13 Kcal / 3 164,80 KJ			Energia: 802,56 Kcal / 3 354,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,06 g	34,73 g	9,48 g	26,53 g	34,90 g	7,92 g	32,82 g	22,25 g	4,37 g	31,31 g	35,43 g	7,10 g	32,75 g	37,15 g	10,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,22 g	4,20 g	5,95 g	76,81 g	3,08 g	3,80 g	103,30 g	0,00 g	3,38 g	75,99 g	0,70 g	6,84 g	83,09 g	5,30 g	3,90 g		
7,9,(1)			3,7,11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)			3,7,9,10			3,7				
Ebéd	(00012) Tejfehérjementes 7-10 1x	Májgaluska leves 4-6 TFM, Sonkás tészta 4-6 TFM			Vagdalt, egybensült 4-6 TFM, Finomfőzelék 4-6 TFM, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 4-6 TFM, Csirkepaprikás TFM 4-6, Párolt rizs 4-6 TFM, Nektarin			Zellerkrémleves 4-6 TFM, Rántott sertésszelet 4-6 TFM, Hagymás törtburgonya 4-6 TFM, Csemege uborka			Sült virsli 4-6 TFM, Sárgaborsó főzelék 4-6 TFM, Almás pite 1db (friss) 4-6 TFM		
		Energia: 620,62 Kcal / 2 594,19 KJ			Energia: 663,97 Kcal / 2 775,39 KJ			Energia: 683,27 Kcal / 2 856,07 KJ			Energia: 719,58 Kcal / 3 007,84 KJ			Energia: 723,92 Kcal / 3 025,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,24 g	26,47 g	8,39 g	25,25 g	22,83 g	5,55 g	28,20 g	19,52 g	2,76 g	33,20 g	29,71 g	6,42 g	32,01 g	30,25 g	8,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,48 g	0,00 g	4,97 g	87,02 g	4,80 g	3,03 g	97,81 g	0,00 g	3,38 g	77,62 g	0,00 g	6,45 g	79,79 g	5,64 g	3,03 g		
1,3,9			1,3,(6),(7)			1			1,3,9,10			1,3				





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Sonkás tészta 7-10 LÉ			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L, Párolt rizs 7-10 LÉ, Nektarin			Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Hagymás törtburgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka			Sült virsli 7-10 LÉ, Sárgaborsó főzelék 7-10 LÉ, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ		
		Energia: 541,61 Kcal / 2 263,93 KJ			Energia: 613,50 Kcal / 2 564,43 KJ			Energia: 748,60 Kcal / 3 129,15 KJ			Energia: 683,24 Kcal / 2 855,94 KJ			Energia: 802,56 Kcal / 3 354,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,80 g	25,07 g	6,70 g	21,81 g	26,99 g	5,86 g	32,82 g	22,25 g	4,37 g	26,55 g	31,40 g	6,23 g	32,75 g	37,15 g	10,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52,98 g	2,80 g	4,53 g	68,78 g	2,50 g	3,17 g	103,30 g	0,00 g	3,38 g	71,46 g	0,61 g	6,48 g	83,09 g	5,30 g	3,90 g	
	7,9,(1)			3,7,11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)			3,7,9,10			3,7			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Sonkás tészta 7-10 LÉ+LM			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ+LM, Finomfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ +LM, Nektarin			Zellerkrémleves 7-10 LÉ +LM, Rántott sertésszelet LÉ+L 7-10, Hagymás törtburgonya 7-10 LÉLM, Csemege uborka			Sült virsli 7-10 LÉ+LM, Sárgaborsó főzelék 7-10 LÉ+LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ		
		Energia: 560,74 Kcal / 2 343,89 KJ			Energia: 766,21 Kcal / 3 202,76 KJ			Energia: 766,14 Kcal / 3 202,47 KJ			Energia: 694,40 Kcal / 2 902,59 KJ			Energia: 806,21 Kcal / 3 369,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,88 g	27,23 g	7,64 g	28,47 g	38,64 g	9,22 g	32,89 g	24,23 g	5,23 g	26,60 g	32,66 g	6,78 g	32,79 g	37,55 g	10,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,81 g	2,80 g	4,55 g	73,62 g	2,89 g	4,05 g	103,13 g	0,00 g	3,40 g	71,36 g	0,61 g	6,49 g	83,06 g	5,30 g	3,90 g		
9,(1)			3,11,(6)			(1),(3),(6),(7),(12)			3,9,10			3				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Májgaluska leves LM 11-14, Sonkás tészta LM 11-14			Vagdalt, egybensült 11-14 LM, Finomfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves LM 11-14, Csirkepaprikás,tejföl 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Nektarin			Zellerkrémleves LM 11-14, Rántott sertésszelet LM 11-14, Hagymás törtburgonya LM 11-14, Csemege uborka			Sült virsli LM 11-14, Sárgaborsó főzelék LM 11-14, Almás pite 1db (friss) LM11-14			
	Energia: 940,18 Kcal / 3 929,95 KJ			Energia: 649,84 Kcal / 2 716,33 KJ			Energia: 874,34 Kcal / 3 654,74 KJ			Energia: 785,57 Kcal / 3 283,68 KJ			Energia: 919,10 Kcal / 3 841,84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	40,95 g	41,84 g	15,98 g	27,68 g	22,01 g	5,80 g	43,19 g	26,39 g	5,71 g	36,46 g	36,35 g	6,66 g	41,13 g	42,23 g	11,89 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97,70 g	2,22 g	8,05 g	82,86 g	0,02 g	4,05 g	115,00 g	0,02 g	4,23 g	76,05 g	0,30 g	11,04 g	92,35 g	6,20 g	4,82 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(6),(7)			1			1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3				





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Májgaluska leves 7-10 LM, Sonkás tészta 7-10 LM	Vagdalt, egybensült 7-10 LM, Finomfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 7-10 LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Nektarin	Zellerkrémleves 7-10 LM, Rántott sertésszelet 7-10 LM, Hagymás törtburgonya 7-10 LM, Csemege uborka	Sült virsli 7-10 LM, Sárgaborsó főzelék 7-10 LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LM
		Energia: 600,41 Kcal / 2 509,71 KJ	Energia: 612,82 Kcal / 2 561,59 KJ	Energia: 764,90 Kcal / 3 197,28 KJ	Energia: 711,82 Kcal / 2 975,41 KJ	Energia: 807,72 Kcal / 3 376,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,69 g 28,16 g 8,27 g	25,46 g 20,40 g 5,25 g	33,83 g 24,28 g 5,20 g	28,82 g 34,82 g 7,01 g	34,87 g 38,07 g 10,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	57,32 g 1,85 g 5,08 g	79,50 g 0,00 g 3,77 g	101,77 g 0,00 g 3,38 g	68,72 g 0,10 g 7,61 g	80,20 g 5,29 g 3,90 g	
	1,3,6,9,(12)	1,3,(6),(7)	1	1,3,6,9,10,(7),(12)	1,3	
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Májgaluska leves 7-10 Mogyi, Sonkás tészta 7-10	Vagdalt, egybensült 7-10 M, Finomfőzelék 7-10 mogyi, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Csirkepaprikás 7-10 M, Párolt rizs 7-10 mogyi, Nektarin	Zellerkrémleves 7-10 Mogyi, Rántott sertésszelet 7-10 Mogyi, Hagymás törtburgonya 7-10, Csemege uborka	Sült virsli 7-10 Mogyi, Almás pite 1db (friss) 7-10 M, Sárgaborsó főzelék 7-10
		Energia: 688,58 Kcal / 2 878,26 KJ	Energia: 573,06 Kcal / 2 395,39 KJ	Energia: 676,29 Kcal / 2 826,89 KJ	Energia: 695,15 Kcal / 2 905,73 KJ	Energia: 764,96 Kcal / 3 197,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,30 g 31,03 g 8,78 g	23,46 g 18,68 g 4,52 g	30,65 g 20,79 g 4,01 g	28,69 g 33,17 g 6,42 g	32,93 g 36,44 g 10,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,18 g 1,85 g 5,85 g	75,82 g 0,01 g 3,79 g	90,78 g 0,01 g 3,10 g	68,39 g 0,10 g 7,59 g	75,21 g 5,30 g 3,75 g		
1,3,6,7,9,(12)	1,3,7,(6)	1,7,(3),(6),(12)	1,3,6,7,9,10,(12)	1,3,7		
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Májgaluska leves 11-14 LM, Sonkás tészta LM 11-14	Vagdalt, egybensült 11-14 LM, Finomfőzelék 11-14 LM, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 11-14 LM, Csirkepaprikás 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Nektarin	Zellerkrémleves LM 11-14, Rántott sertésszelet 11-14 LM, Hagymás törtburgonya 11-14, Csemege uborka	Sült virsli LM 11-14, Sárgaborsó főzelék LM 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14 L	
	Energia: 785,51 Kcal / 3 283,43 KJ	Energia: 647,90 Kcal / 2 708,22 KJ	Energia: 863,86 Kcal / 3 610,93 KJ	Energia: 785,57 Kcal / 3 283,68 KJ	Energia: 875,44 Kcal / 3 659,34 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	38,41 g 34,99 g 10,88 g	27,64 g 21,96 g 5,79 g	42,27 g 26,26 g 5,69 g	36,46 g 36,35 g 6,66 g	41,34 g 44,59 g 14,53 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78,29 g 2,22 g 6,59 g	82,48 g 0,00 g 4,05 g	113,59 g 0,02 g 3,94 g	76,05 g 0,30 g 11,04 g	92,58 g 6,20 g 4,73 g		
1,3,6,9,(12)	1,3,(6),(7)	1,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,10,(6),(7),(12)	1,3		





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Keksz, (Barbara,Gullon)			Tej (friss)1,5%, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 224,38 Kcal / 937,91 KJ			Energia: 287,26 Kcal / 1 200,75 KJ			Energia: 76,20 Kcal / 318,52 KJ			Energia: 253,60 Kcal / 1 060,05 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,84 g	10,68 g	3,94 g	6,80 g	18,72 g	5,16 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	10,82 g	8,56 g	2,60 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23,38 g	2,10 g	0,90 g	21,91 g	2,10 g	1,54 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	32,38 g	2,10 g	0,87 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	11,(6)			11,(1),(6),(7)						7,11,(6)						
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Keksz, (Barbara,Gullon)			Laktózmentes tej 1,5%, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 238,54 Kcal / 997,10 KJ			Energia: 287,26 Kcal / 1 200,75 KJ			Energia: 57,15 Kcal / 238,89 KJ			Energia: 234,05 Kcal / 978,33 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,99 g	10,31 g	3,86 g	6,80 g	18,72 g	5,16 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	10,62 g	8,56 g	2,97 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,53 g	2,10 g	0,85 g	21,91 g	2,10 g	1,54 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	27,38 g	2,10 g	0,83 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
11,(6)			11,(1),(6),(7)						11,(6)							
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Nutribella kókuszos keksz db			Laktózmentes tej 1,5%, Zsemle			Gyümölcskompót, poharas			
	Energia: 231,69 Kcal / 968,46 KJ			Energia: 287,39 Kcal / 1 201,29 KJ			Energia: 95,00 Kcal / 397,10 KJ			Energia: 214,11 Kcal / 894,98 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13,07 g	5,23 g	2,95 g	7,64 g	13,70 g	4,25 g	1,24 g	4,86 g	2,42 g	11,30 g	3,35 g	2,13 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,10 g	0,00 g	0,95 g	32,29 g	0,00 g	1,64 g	10,90 g	4,02 g	0,02 g	34,10 g	0,00 g	1,02 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6)			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1							





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Nutribella kókuszos keksz db			Laktózmentes tej 1,5%, Zsemle			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 256,64 Kcal / 1 072,76 Kj			Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 Kj			Energia: 95,00 Kcal / 397,10 Kj			Energia: 214,11 Kcal / 894,98 Kj			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,92 g	5,31 g	2,96 g	8,45 g	13,79 g	4,26 g	1,24 g	4,86 g	2,42 g	11,30 g	3,35 g	2,13 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,16 g	0,00 g	1,07 g	37,65 g	0,00 g	1,76 g	10,90 g	4,02 g	0,02 g	34,10 g	0,00 g	1,02 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6)			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

