

Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 234,88 Kcal / 981,80 Kj			Energia: 282,70 Kcal / 1 181,69 Kj			Energia: 390,48 Kcal / 1 632,21 Kj			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 Kj			Energia: 321,14 Kcal / 1 342,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,21 g	8,08 g	1,59 g	11,36 g	9,43 g	3,48 g	12,34 g	22,61 g	6,53 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	7,61 g	18,02 g	4,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,36 g	11,09 g	0,67 g	36,79 g	11,09 g	0,83 g	33,29 g	11,09 g	1,96 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	31,08 g	11,09 g	1,38 g	
	3,11,(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7),(10)						
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Magvas kenyér, Zöldpaprika			Kakaó 7-10 LM, Zsemle			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér		
		Energia: 276,09 Kcal / 1 154,06 Kj			Energia: 262,76 Kcal / 1 098,34 Kj			Energia: 392,12 Kcal / 1 639,06 Kj			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 Kj			Energia: 319,78 Kcal / 1 336,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,83 g	5,95 g	0,62 g	12,04 g	4,22 g	2,64 g	14,81 g	18,07 g	5,68 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	9,47 g	13,06 g	4,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,43 g	8,99 g	1,26 g	43,51 g	8,99 g	1,02 g	41,30 g	8,99 g	2,55 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	40,68 g	8,99 g	1,98 g		
1,3			1			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)							
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Magvas kenyér, Zöldpaprika			Kakaó 11-14 LM, Zsemle			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér			
	Energia: 309,04 Kcal / 1 291,79 Kj			Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 Kj			Energia: 418,48 Kcal / 1 749,25 Kj			Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 Kj			Energia: 345,64 Kcal / 1 444,78 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13,27 g	6,52 g	0,62 g	13,51 g	4,75 g	3,01 g	15,89 g	18,24 g	5,70 g	8,90 g	7,90 g	4,20 g	10,45 g	13,16 g	4,17 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,91 g	8,99 g	1,45 g	45,81 g	9,99 g	1,08 g	46,27 g	8,99 g	2,74 g	43,55 g	0,00 g	1,11 g	45,91 g	8,99 g	2,18 g		
1,3			1			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)							



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Zöldségleves 7-10 LÉ, Rizsfelfújt 7-10 LÉ, Sárgabaracklekvár, Alma	Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Pírtott sertés máj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka	Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ	Daragaluska leves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Szilva	Zöldborsóleves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Alma										
		Energia: 721,64 Kcal / 3 016,46 KJ	Energia: 720,59 Kcal / 3 012,07 KJ	Energia: 807,38 Kcal / 3 374,85 KJ	Energia: 728,11 Kcal / 3 043,50 KJ	Energia: 841,16 Kcal / 3 516,05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,79 g	16,08 g	4,52 g	39,00 g	24,27 g	6,82 g	31,85 g	33,54 g	7,13 g	32,47 g	16,06 g	2,14 g	30,05 g	34,69 g	11,82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	123,57 g	33,71 g	3,01 g	84,40 g	0,00 g	7,31 g	92,17 g	10,78 g	3,85 g	119,74 g	4,90 g	4,41 g	99,75 g	4,78 g	4,50 g	
	3,7,9,(12)	7,10	3,7,(1)	3,9	7,9,(1),(3),(6),(12)											
	(00012) Tejfehérjementes 7-10 1x	Húsgombóc leves 4-6 TFM, Rizsfelfújt 4-6 TFM, Sárgabaracklekvár, Alma	Brokkolikrémleves 4-6 TFM, Pírtott sertés máj 4-6 TFM, Főtt burgonya 4-6 TFM, Csemege uborka	Sertéspörkölt 4-6 TFM, Kelkáposzta főzelék 4-6 TFM, Meggyes kakaós kevert 4-6 TFM	Zabgaluska leves 4-6 TFM, Lecsós pulyka 4-6 TFM, Tarhonya köret 4-6 TFM, Szilva	Zöldborsóleves 4-6 TFM, Bolognai spagetti 4-6 TFM, Alma										
		Energia: 620,02 Kcal / 2 591,68 KJ	Energia: 597,35 Kcal / 2 496,92 KJ	Energia: 703,99 Kcal / 2 942,68 KJ	Energia: 672,73 Kcal / 2 812,01 KJ	Energia: 679,19 Kcal / 2 839,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,97 g	15,71 g	4,31 g	32,72 g	22,57 g	7,47 g	32,33 g	25,51 g	4,55 g	33,45 g	19,41 g	2,63 g	27,69 g	25,22 g	6,16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102,76 g	39,72 g	2,36 g	73,34 g	0,00 g	5,98 g	84,53 g	18,57 g	2,96 g	95,84 g	0,00 g	3,27 g	83,98 g	0,00 g	1,93 g		
1,3,(12)	1,10	1,3	1,3,9	1,3,9												
(00103) Diab 11-14 1x	Húsgombóc leves 11-14 diab, Rizsfelfújt 11-14 DM, Sárgabaracklekvár, Alma	Brokkolikrémleves 11-14 DM, Pírtott sertés máj 11-14 diab, Főtt burgonya 11-14 diab, Csemege uborka	Sertéspörkölt 11-14 diab, Kelkáposzta főzelék 11-14 diab, Meggyes pite 11-14 DM	Zabgaluska leves 11-14 DM, Lecsós pulyka 11-14 diab, Tarhonya köret 11-14, Szilva	Zöldborsóleves 11-14 DM, Bolognai spagetti 11-14 DM, Alma											
	Energia: 671,35 Kcal / 2 806,24 KJ	Energia: 533,70 Kcal / 2 230,87 KJ	Energia: 607,04 Kcal / 2 537,43 KJ	Energia: 740,83 Kcal / 3 096,67 KJ	Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	29,53 g	25,91 g	8,96 g	30,07 g	22,64 g	6,11 g	31,66 g	23,62 g	5,58 g	39,31 g	21,40 g	2,95 g	37,26 g	36,10 g	12,65 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
79,45 g	5,43 g	3,28 g	51,21 g	0,16 g	7,86 g	65,28 g	1,00 g	3,60 g	104,21 g	0,01 g	4,34 g	78,77 g	0,21 g	4,29 g		
1,3,7,15,(12)	1,3,6,7,10,(12)	1,3,7,15	1,3,9	1,3,7,9,(6),(12)												





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zöldségleves 7-10 LÉ, Rizsfelfújt 7-10 LÉ, Sárgabaracklekvár, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Pirított sertésmáj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Szilva			Zöldborsóleves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 579,16 Kcal / 2 420,89 KJ			Energia: 518,65 Kcal / 2 167,96 KJ			Energia: 714,21 Kcal / 2 985,40 KJ			Energia: 580,43 Kcal / 2 426,20 KJ			Energia: 734,45 Kcal / 3 070,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,47 g	13,22 g	3,77 g	28,03 g	17,37 g	4,88 g	28,27 g	28,33 g	5,99 g	26,77 g	13,09 g	1,76 g	26,10 g	29,98 g	9,96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	98,22 g 26,73 g 2,50 g			61,04 g 0,00 g 5,91 g			84,47 g 8,99 g 3,57 g			94,08 g 3,50 g 3,55 g			87,90 g 4,04 g 4,01 g			
	3,7,9,(12)			7,10			3,7,(1)			3,9			7,9,(1),(3),(6),(12)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Rizsfelfújt 7-10 LÉ +LM, Sárgabaracklekvár, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Pirított sertésmáj 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Kelkáposzta főzelék LÉ+LM 7-10, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ+LM			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Lecsós pulyka 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Szilva			Zöldborsóleves LÉ+LM 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Alma		
		Energia: 559,61 Kcal / 2 339,17 KJ			Energia: 501,91 Kcal / 2 097,98 KJ			Energia: 716,49 Kcal / 2 994,93 KJ			Energia: 580,43 Kcal / 2 426,20 KJ			Energia: 723,28 Kcal / 3 023,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,27 g	13,22 g	4,14 g	27,68 g	15,88 g	4,04 g	28,29 g	28,58 g	6,16 g	26,77 g	13,09 g	1,76 g	25,27 g	29,14 g	9,42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
93,22 g 26,73 g 2,46 g			60,58 g 0,03 g 6,16 g			84,45 g 8,99 g 3,57 g			94,08 g 3,50 g 3,55 g			87,85 g 4,04 g 3,94 g				
3,9,(12)			10,(1),(3),(6),(7),(12)			3,(1)			3,9			9,(1),(3),(6),(7),(12)				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Húsgombóclevés LM 11-14, Rizsfelfújt LM 11-14, Sárgabaracklekvár, Alma			Brokkolikrémleves LM 11-14, Pirított sertésmáj LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Csemege uborka			Sertéspörkölt LM 11-14, Kelkáposzta főzelék LM 11-14, Meggyes pite 1db 11-14 LM			Zabgaluska leves LM 11-14, Lecsós pulyka LM 11-14, Tarhonya köret LM 11-14, Szilva			Zöldborsóleves LM 11-14, Bolognai spagetti LM 11-14, Alma			
	Energia: 783,81 Kcal / 3 276,33 KJ			Energia: 627,65 Kcal / 2 623,58 KJ			Energia: 789,59 Kcal / 3 300,49 KJ			Energia: 807,36 Kcal / 3 374,76 KJ			Energia: 857,43 Kcal / 3 584,06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	29,95 g	25,99 g	9,40 g	32,08 g	23,87 g	6,45 g	36,92 g	26,56 g	6,34 g	41,45 g	23,00 g	3,17 g	39,08 g	34,31 g	11,76 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
105,57 g 31,40 g 3,24 g			69,45 g 0,04 g 7,57 g			98,24 g 10,79 g 4,09 g			115,02 g 0,01 g 4,77 g			96,33 g 0,21 g 4,48 g				
1,3,(12)			1,3,6,10,(7),(12)			1,3			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Húsgombóclevés 7-10 LM, Rizsfelfűjt 7-10 LM, Sárgabaracklekvár, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LM, Pirított sertés máj 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 LM, Kelkáposzta főzelék 7-10 LM, Meggyes pite 1db 7-10 LM			Zabgaluska leves 7-10 LM, Lecsós pulyka 7-10 LM, Tarhonya köret 7-10 LM, Szilva			Zöldborsólevés 7-10 LM, Bolognai spagetti 7-10 LM, Alma		
		Energia: 647,82 Kcal / 2 707,89 KJ			Energia: 527,94 Kcal / 2 206,79 KJ			Energia: 714,19 Kcal / 2 985,31 KJ			Energia: 658,76 Kcal / 2 753,62 KJ			Energia: 734,75 Kcal / 3 071,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,07 g	20,60 g	7,37 g	28,58 g	18,53 g	5,35 g	30,80 g	28,73 g	6,09 g	34,70 g	18,77 g	2,57 g	32,50 g	28,95 g	9,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	89,82 g	26,21 g	2,63 g	60,20 g	0,00 g	5,92 g	81,03 g	8,99 g	3,57 g	93,35 g	0,00 g	3,55 g	84,47 g	0,20 g	3,90 g	
	1,3,(12)			1,10			1,3			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Húsgombóclevés 7-10 Mogyi, Rizsfelfűjt 7-10 Mogyi, Sárgabaracklekvár, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 M, Pirított sertés máj 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Kelkáposzta főzelék 7-10 Mogyi, Meggyes pite 1db 7-10 Mogyi			Zabgaluska leves 7-10 M, Lecsós pulyka 7-10 Mogyi, Tarhonya köret 7-10 Mogyi, Szilva			Zöldborsólevés 7-10 Mogyi, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Alma		
		Energia: 669,07 Kcal / 2 796,71 KJ			Energia: 545,69 Kcal / 2 280,98 KJ			Energia: 711,91 Kcal / 2 975,78 KJ			Energia: 658,76 Kcal / 2 753,62 KJ			Energia: 747,62 Kcal / 3 125,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,32 g	20,64 g	7,01 g	28,98 g	19,31 g	5,10 g	30,78 g	28,48 g	5,92 g	34,70 g	18,77 g	2,57 g	33,37 g	29,83 g	9,88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,15 g	26,22 g	2,67 g	62,46 g	0,00 g	5,97 g	81,05 g	8,99 g	3,56 g	93,35 g	0,00 g	3,55 g	84,85 g	0,21 g	3,98 g		
1,3,7,(12)			1,3,6,7,10			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Húsgombóclevés 11-14 LM, Rizsfelfűjt 11-14 LM, Sárgabaracklekvár, Alma			Brokkolikrémleves 11-14 LM, Pirított sertés máj 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Csemege uborka			Sertéspörkölt 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék 11-14 LM, Meggyes pite 1db 11-14 LM			Zabgaluska leves 11-14 LM, Lecsós pulyka LM 11-14, Tarhonya köret 11-14 LM, Szilva			Zöldborsólevés 11-14 LM, Bolognai spagetti 11-14 LM, Alma			
	Energia: 750,13 Kcal / 3 135,54 KJ			Energia: 609,64 Kcal / 2 548,30 KJ			Energia: 726,39 Kcal / 3 036,31 KJ			Energia: 805,66 Kcal / 3 367,66 KJ			Energia: 857,44 Kcal / 3 584,10 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	29,97 g	26,69 g	10,63 g	32,61 g	21,05 g	5,67 g	36,99 g	28,34 g	8,99 g	41,40 g	22,95 g	3,15 g	39,08 g	34,31 g	11,76 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
105,58 g	31,40 g	3,18 g	70,77 g	0,01 g	7,28 g	98,31 g	10,78 g	3,97 g	114,69 g	0,00 g	4,77 g	96,33 g	0,21 g	4,19 g		
1,3,(12)			1,3,6,10,(7)			1,3			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)				



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Túró rudi Im Mizo, Alma			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Müzsizetlet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 235,91 Kcal / 986,10 Kj			Energia: 445,96 Kcal / 1 864,11 Kj			Energia: 129,98 Kcal / 543,32 Kj			Energia: 227,92 Kcal / 952,71 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
		4,52 g	12,60 g	3,75 g	13,29 g	33,11 g	10,74 g	3,03 g	4,84 g	2,66 g	4,52 g	12,68 g	2,87 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	
	25,14 g	4,50 g	0,71 g	22,82 g	2,10 g	2,65 g	18,18 g	11,65 g	0,02 g	23,02 g	2,10 g	0,70 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g	
	11,(6)			11,(1),(6),(7)			6			11,(6)			6,12,(5),(8),(11)			
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Lilahagyma			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Túró rudi Im Mizo, Alma			Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Müzsizetlet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 236,04 Kcal / 986,65 Kj			Energia: 439,11 Kcal / 1 835,48 Kj			Energia: 129,98 Kcal / 543,32 Kj			Energia: 229,56 Kcal / 959,56 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
		5,36 g	7,58 g	2,84 g	14,37 g	28,03 g	9,83 g	3,03 g	4,84 g	2,66 g	6,99 g	8,14 g	2,02 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	
35,52 g	2,40 g	0,81 g	31,39 g	0,00 g	2,75 g	18,18 g	11,65 g	0,02 g	31,03 g	0,00 g	1,29 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			6			1			6,12,(5),(8),(11)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Lilahagyma			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Túró rudi Im Mizo, Alma			Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Müzsizetlet cerbona (gm,lm)			
	Energia: 262,15 Kcal / 1 095,79 Kj			Energia: 464,06 Kcal / 1 939,77 Kj			Energia: 171,73 Kcal / 717,83 Kj			Energia: 255,92 Kcal / 1 069,75 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	
	6,17 g	7,67 g	2,85 g	15,22 g	28,11 g	9,84 g	3,51 g	5,32 g	2,66 g	8,07 g	8,31 g	2,04 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		
40,88 g	2,40 g	0,93 g	36,45 g	0,00 g	2,87 g	26,58 g	11,65 g	0,03 g	36,00 g	0,00 g	1,48 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			6			1			6,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

