

Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Méz, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 410,16 Kcal / 1 714,47 KJ			Energia: 315,42 Kcal / 1 318,46 KJ			Energia: 300,97 Kcal / 1 258,05 KJ			Energia: 260,31 Kcal / 1 088,10 KJ			Energia: 336,05 Kcal / 1 404,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,53 g	23,43 g	6,67 g	11,40 g	9,43 g	3,48 g	11,57 g	12,85 g	5,52 g	10,66 g	8,56 g	2,97 g	8,11 g	18,12 g	4,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,01 g	12,44 g	2,04 g	44,89 g	19,19 g	0,83 g	33,71 g	12,09 g	1,22 g	33,83 g	7,53 g	0,83 g	34,08 g	12,09 g	1,39 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7),(10)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Tejeskávé 7-10 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Citromos tea 11-14, Laktózmentes sajt, Barna kenyér, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 384,20 Kcal / 1 605,96 KJ			Energia: 465,58 Kcal / 1 946,12 KJ			Energia: 291,29 Kcal / 1 217,59 KJ			Energia: 261,24 Kcal / 1 091,98 KJ			Energia: 334,69 Kcal / 1 399,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,70 g	17,49 g	5,60 g	13,62 g	18,00 g	8,80 g	12,65 g	7,77 g	4,55 g	12,64 g	3,48 g	2,00 g	9,97 g	13,16 g	4,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,76 g	9,99 g	2,05 g	58,79 g	19,39 g	0,91 g	42,29 g	9,99 g	1,32 g	44,15 g	5,43 g	1,44 g	43,68 g	9,99 g	1,99 g		
1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7)			1,(7),(12)			1,(6),(7),(10)				
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Tejeskávé 7-10 TFM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Citromos tea 11-14, Kenőmájás, Barna kenyér, Pritamin paprika			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			
	Energia: 384,20 Kcal / 1 605,96 KJ			Energia: 473,07 Kcal / 1 977,43 KJ			Energia: 291,16 Kcal / 1 217,05 KJ			Energia: 192,23 Kcal / 803,52 KJ			Energia: 334,69 Kcal / 1 399,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12,70 g	17,49 g	5,60 g	7,74 g	16,91 g	7,04 g	10,36 g	8,91 g	3,80 g	6,11 g	0,67 g	0,02 g	9,97 g	13,16 g	4,16 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,76 g	9,99 g	2,05 g	68,97 g	27,38 g	0,68 g	41,97 g	9,99 g	1,53 g	40,13 g	6,23 g	1,21 g	43,68 g	9,99 g	1,99 g		
1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7),(10)			1,(7),(12)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér			Tejeskávé 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Citromos tea 11-14, Laktózmentes sajt, Barna kenyér, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 410,09 Kcal / 1 714,18 KJ			Energia: 477,37 Kcal / 1 995,41 KJ			Energia: 315,77 Kcal / 1 319,92 KJ			Energia: 287,49 Kcal / 1 201,71 KJ			Energia: 334,69 Kcal / 1 399,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,49 g	17,58 g	5,61 g	15,28 g	18,75 g	9,30 g	13,50 g	7,85 g	4,55 g	13,64 g	3,56 g	2,00 g	9,97 g	13,16 g	4,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,09 g	9,99 g	2,17 g	58,29 g	17,39 g	0,97 g	47,35 g	9,99 g	1,44 g	49,50 g	5,43 g	1,64 g	43,68 g	9,99 g	1,99 g		
1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7)			1,(7),(12)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Frankfurti leves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ			Párolt csirkemell 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Köményleves LÉ 7-10, Hentes tokány 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Banán			Babgulyás 7-10 LÉ, Sajtos pogácsa LÉ 7-10		
		Energia: 554,68 Kcal / 2 318,56 KJ			Energia: 633,11 Kcal / 2 646,40 KJ			Energia: 633,14 Kcal / 2 646,53 KJ			Energia: 635,02 Kcal / 2 654,38 KJ			Energia: 577,61 Kcal / 2 414,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,71 g	23,01 g	6,85 g	31,06 g	17,01 g	2,23 g	40,26 g	16,97 g	2,46 g	24,44 g	20,69 g	4,64 g	27,32 g	23,76 g	6,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,70 g	10,74 g	2,99 g	87,92 g	0,00 g	3,76 g	78,42 g	19,17 g	3,17 g	85,74 g	0,00 g	4,53 g	63,30 g	0,01 g	3,01 g		
7			3,9			3,7			10,(1)			3,7,(1)				
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Frankfurti leves 11-14 diab, Mákos metélt 11-14 DM, Alma			Daragaluska leves DM, Mexikói csirkeragu 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM			Párolt csirkemell 11-14, Zöldborsófőzelék diab, Meggyes kakaós kevert 11-14 di			Köményleves diab, Hentes tokány diab 11-14, Főtt burgonya 11-14 diab, Alma			Babgulyás 11-14 Diab, Sajtos pogácsa diab		
		Energia: 774,10 Kcal / 3 235,74 KJ			Energia: 686,54 Kcal / 2 869,74 KJ			Energia: 718,78 Kcal / 3 004,50 KJ			Energia: 717,59 Kcal / 2 999,53 KJ			Energia: 675,97 Kcal / 2 825,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,61 g	33,00 g	9,35 g	40,85 g	21,94 g	2,75 g	53,37 g	22,38 g	3,28 g	35,90 g	29,71 g	6,76 g	35,16 g	30,43 g	8,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,98 g	0,01 g	4,02 g	84,19 g	0,04 g	5,48 g	74,23 g	0,17 g	3,14 g	74,49 g	0,02 g	4,55 g	64,59 g	0,01 g	3,02 g		
1,7,15			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,15,(6),(10),(11)			1,10			1,3,7				





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Frankfurti leves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ			Párolt csirkemell 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Köményleves LÉ 7-10, Hentes tokány 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Banán			Babgulyás 7-10 LÉ, Sajtos pogácsa LÉ 7-10		
		Energia: 554,68 Kcal / 2 318,56 KJ			Energia: 633,11 Kcal / 2 646,40 KJ			Energia: 633,14 Kcal / 2 646,53 KJ			Energia: 635,02 Kcal / 2 654,38 KJ			Energia: 577,61 Kcal / 2 414,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,71 g	23,01 g	6,85 g	31,06 g	17,01 g	2,23 g	40,26 g	16,97 g	2,46 g	24,44 g	20,69 g	4,64 g	27,32 g	23,76 g	6,73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69,70 g 10,74 g 2,99 g			87,92 g 0,00 g 3,76 g			78,42 g 19,17 g 3,17 g			85,74 g 0,00 g 4,53 g			63,30 g 0,01 g 3,01 g			
	7			3,9			3,7			10,(1)			3,7,(1)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Frankfurti leves 7-10 LÉ +LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM			Párolt csirkemell 7-10 LÉ +LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ+LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Köményleves 7-10 LÉ +LM, Hentes tokány 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Banán			Babgulyás 7-10 LÉ+LM, Sajtos pogácsa 7-10 LÉ +LM		
		Energia: 578,07 Kcal / 2 416,33 KJ			Energia: 633,11 Kcal / 2 646,40 KJ			Energia: 677,00 Kcal / 2 829,86 KJ			Energia: 635,02 Kcal / 2 654,38 KJ			Energia: 794,68 Kcal / 3 321,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15,83 g		25,59 g	7,99 g	31,06 g	17,01 g	2,23 g	40,89 g	18,73 g	2,78 g	24,44 g	20,69 g	4,64 g	31,50 g	33,47 g	9,97 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
69,58 g 10,74 g 3,02 g			87,92 g 0,00 g 3,76 g			84,62 g 22,47 g 3,21 g			85,74 g 0,00 g 4,82 g			91,49 g 0,01 g 3,94 g				
3,9			3			10,(1)			3,(7)							
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Frankfurti leves LM 11-14, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Alma			Daragaluska leves LM 11-14, Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur LM 11-14			Párolt csirkemell LM 11-14, Zöldborsófőzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Főtt burgonya LM 11-14, Köményleves LM 11-14, Hentes tokány LM 11-14, Banán			Babgulyás LM 11-14, Sajtos pogácsa LM 11-14			
	Energia: 660,17 Kcal / 2 759,51 KJ			Energia: 713,04 Kcal / 2 980,51 KJ			Energia: 724,47 Kcal / 3 028,28 KJ			Energia: 684,11 Kcal / 2 859,58 KJ			Energia: 827,60 Kcal / 3 459,37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,90 g	27,51 g	7,93 g	39,79 g	18,97 g	2,44 g	48,18 g	19,44 g	2,78 g	28,24 g	22,58 g	5,01 g	40,25 g	35,20 g	10,04 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
93,93 g 25,93 g 3,45 g			99,97 g 0,03 g 4,47 g			87,37 g 23,47 g 3,72 g			89,83 g 0,01 g 5,56 g			86,89 g 0,01 g 4,62 g				
1,3			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3			1,9,10			1,3				





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Frankfurti leves 7-10 LM, Szilvalekváros gombóc 7-10 LM, Alma			Daragaluska leves 7-10 LM, Mexikói csirkeragu 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM			Párolt csirkemell 7-10 LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM			Főtt burgonya 7-10 LM, Köményleves 7-10 LM, Hentes tokány 7-10 LM, Banán			Babgulyás 7-10 LM, Sajtos pogácsa 7-10 LM		
		Energia: 582,05 Kcal / 2 432,97 KJ			Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ			Energia: 674,58 Kcal / 2 819,74 KJ			Energia: 634,14 Kcal / 2 650,71 KJ			Energia: 789,62 Kcal / 3 300,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,16 g	23,32 g	6,69 g	34,37 g	17,30 g	2,23 g	43,53 g	18,89 g	2,72 g	25,39 g	20,74 g	4,61 g	37,05 g	33,81 g	9,84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85,34 g 23,20 g 3,05 g			87,04 g 0,02 g 3,95 g			81,02 g 22,47 g 3,40 g			84,43 g 0,00 g 4,53 g			83,80 g 0,01 g 3,94 g			
	1,3			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3			1,10			1,3			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Frankfurti leves 7-10 TFM, Szilvalekváros gombóc 7-10 TFM, Alma			Daragaluska leves 7-10 TFM, Mexikói csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM			Párolt csirkemell 7-10 TFM, Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Főtt burgonya 7-10 TFM, Köményleves 7-10 TFM, Hentes tokány 7-10 TFM, Banán			Babgulyás 7-10 TFM, Korpás pogácsa isk		
		Energia: 570,07 Kcal / 2 382,89 KJ			Energia: 626,00 Kcal / 2 616,68 KJ			Energia: 676,08 Kcal / 2 826,01 KJ			Energia: 634,14 Kcal / 2 650,71 KJ			Energia: 643,44 Kcal / 2 689,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
19,15 g		21,99 g	6,41 g	34,34 g	17,26 g	2,21 g	42,35 g	18,67 g	2,37 g	25,39 g	20,74 g	4,61 g	29,85 g	35,80 g	10,17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
85,36 g 23,20 g 3,05 g			86,93 g 0,00 g 3,75 g			83,06 g 24,07 g 3,16 g			84,43 g 0,00 g 4,53 g			49,70 g 0,00 g 3,08 g				
1,3			1,3,9			1,3			1,10			1,3				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Frankfurti leves 7-10 Mogyi, Mogyorókrémes minigombóc 7-10, Alma			Daragaluska leves 7-10 M, Mexikói csirkeragu 7-10 M, Párolt bulgur 7-10 Mogyi			Zöldborsófőzelék 7-10 M, Meggyes kakaós kevert 7-10 Mog, Párolt csirkemell 7-10			Köményleves 7-10 Mogyi, Hentes tokány 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Banán			Babgulyás 7-10 Mogyi 1x, Sajtos pogácsa 7-10 Mogyi			
	Energia: 637,41 Kcal / 2 664,37 KJ			Energia: 627,96 Kcal / 2 624,87 KJ			Energia: 682,49 Kcal / 2 852,81 KJ			Energia: 614,86 Kcal / 2 570,11 KJ			Energia: 703,03 Kcal / 2 938,67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19,69 g	21,82 g	5,85 g	34,40 g	17,32 g	2,23 g	43,69 g	18,99 g	2,69 g	25,17 g	20,76 g	4,62 g	34,68 g	29,54 g	8,45 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
87,55 g 0,01 g 2,52 g			87,24 g 0,03 g 3,26 g			82,87 g 22,62 g 1,93 g			79,92 g 0,01 g 4,51 g			74,17 g 0,01 g 3,59 g				
1,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,10			1,3,7				





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Frankfurti leves 11-14 LM, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Alma			Daragaluska leves 11-14 LM, Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM			Párolt csirkemell 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14 LM, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Főtt burgonya 11-14 LM, Köményleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Banán			Babgulyás 11-14 LM, Sajtos pogácsa LM 11-14		
		Energia: 658,45 Kcal / 2 752,32 KJ			Energia: 726,10 Kcal / 3 035,10 KJ			Energia: 729,08 Kcal / 3 047,55 KJ			Energia: 684,11 Kcal / 2 859,58 KJ			Energia: 825,90 Kcal / 3 452,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,85 g	27,47 g	7,91 g	40,17 g	19,00 g	2,44 g	48,32 g	19,56 g	2,83 g	28,24 g	22,58 g	5,01 g	40,21 g	35,16 g	10,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,59 g	25,91 g	3,44 g	102,73 g	0,03 g	4,19 g	88,35 g	23,64 g	2,25 g	89,83 g	0,01 g	5,85 g	86,56 g	0,00 g	4,62 g		
1,3				1,3,9,(6),(7),(12)				1,3,(6),(7),(10),(11)				1,9,10				1,3
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Sárgabarack, Joghurt, laktózmentes 150 g			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Retek kg, Gluténmentes kenyér			Szőlő, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 249,10 Kcal / 1 041,24 KJ			Energia: 173,99 Kcal / 727,28 KJ			Energia: 225,96 Kcal / 944,51 KJ			Energia: 352,30 Kcal / 1 472,61 KJ			Energia: 102,60 Kcal / 428,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,56 g	15,08 g	3,78 g	7,84 g	4,21 g	2,25 g	4,54 g	12,61 g	2,87 g	9,31 g	24,86 g	7,59 g	0,48 g	0,24 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,85 g	2,10 g	1,02 g	24,03 g	0,00 g	0,38 g	22,67 g	2,10 g	0,72 g	21,94 g	2,10 g	1,86 g	14,48 g	0,00 g	0,00 g		
11,(6)				11,(6)				11,(1),(6),(7)				11,(1),(6),(7)				
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Sárgabarack, Joghurt, laktózmentes 150 g			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Retek kg			Szőlő, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 242,25 Kcal / 1 012,61 KJ			Energia: 139,35 Kcal / 582,48 KJ			Energia: 267,17 Kcal / 1 116,77 KJ			Energia: 353,94 Kcal / 1 479,47 KJ			Energia: 102,60 Kcal / 428,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,64 g	10,00 g	2,87 g	7,21 g	4,11 g	2,25 g	9,16 g	10,48 g	1,90 g	11,78 g	20,32 g	6,74 g	0,48 g	0,24 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,42 g	0,00 g	1,12 g	16,89 g	0,00 g	0,37 g	33,74 g	0,00 g	1,31 g	29,95 g	0,00 g	2,45 g	14,48 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6)				1				1,(6),(7)				1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Sárgabarack, Alpro (szója)puding			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Retek kg			Szőlő, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 242,25 Kcal / 1 012,61 KJ			Energia: 133,59 Kcal / 558,41 KJ			Energia: 267,17 Kcal / 1 116,77 KJ			Energia: 353,94 Kcal / 1 479,47 KJ			Energia: 159,05 Kcal / 664,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,64 g	10,00 g	2,87 g	4,20 g	1,72 g	0,21 g	9,16 g	10,48 g	1,90 g	11,78 g	20,32 g	6,74 g	0,90 g	0,45 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30,42 g	0,00 g	1,12 g	24,30 g	0,53 g	1,24 g	33,74 g	0,00 g	1,31 g	29,95 g	0,00 g	2,45 g	27,15 g	0,00 g	0,01 g	
	1,(6)			6			1			1,(6),(7)						
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Sárgabarack, Joghurt, laktózmentes 150 g			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Retek kg			Szőlő, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 267,20 Kcal / 1 116,90 KJ			Energia: 139,35 Kcal / 582,48 KJ			Energia: 300,12 Kcal / 1 254,50 KJ			Energia: 353,94 Kcal / 1 479,47 KJ			Energia: 159,05 Kcal / 664,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,49 g		10,08 g	2,88 g	7,21 g	4,11 g	2,25 g	10,60 g	11,05 g	1,90 g	11,78 g	20,32 g	6,74 g	0,90 g	0,45 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35,48 g	0,00 g	1,24 g	16,89 g	0,00 g	0,37 g	39,22 g	0,00 g	1,50 g	29,95 g	0,00 g	2,45 g	27,15 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6)						1			1,(6),(7)							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

