

Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ+LM			Csipketea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Párizsi, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika		
		Energia: 304,64 Kcal / 1 273,40 KJ			Energia: 428,71 Kcal / 1 792,01 KJ			Energia: 329,04 Kcal / 1 375,39 KJ			Energia: 279,69 Kcal / 1 169,10 KJ			Energia: 332,94 Kcal / 1 391,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,64 g	14,85 g	4,41 g	21,14 g	10,27 g	5,20 g	6,81 g	18,72 g	5,16 g	12,31 g	9,31 g	3,47 g	8,09 g	18,14 g	4,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,04 g	12,09 g	1,88 g	61,75 g	17,98 g	0,50 g	32,23 g	12,09 g	1,54 g	35,23 g	7,53 g	0,88 g	33,28 g	12,09 g	1,38 g	
	11,(1),(6),(7)						11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7),(10)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Tejbedara szóráttal 7-10 LM			Csipketea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Tk szilvás croissant-LM,KM			Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 294,96 Kcal / 1 232,93 KJ			Energia: 430,10 Kcal / 1 797,82 KJ			Energia: 327,68 Kcal / 1 369,70 KJ			Energia: 435,89 Kcal / 1 822,02 KJ			Energia: 374,15 Kcal / 1 563,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,72 g	9,77 g	3,44 g	20,29 g	8,12 g	5,01 g	8,67 g	13,76 g	4,37 g	15,25 g	18,75 g	9,30 g	12,71 g	16,01 g	3,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,62 g	9,99 g	1,98 g	67,70 g	17,98 g	0,52 g	41,83 g	9,99 g	2,14 g	48,00 g	7,40 g	0,96 g	44,35 g	9,99 g	1,97 g		
1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7),(10)				
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 4-6, Soproni felvágott, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Rizsital, kókuszital, Tejbedara szóráttal 7-10 TFM			Csipketea 4-6, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Retek kg			Kakaó 7-10 TFM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Zöldtea 4-6, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Pritamin paprika			
	Energia: 315,97 Kcal / 1 320,75 KJ			Energia: 410,76 Kcal / 1 716,98 KJ			Energia: 298,29 Kcal / 1 246,85 KJ			Energia: 468,63 Kcal / 1 958,87 KJ			Energia: 329,88 Kcal / 1 378,90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,09 g	12,85 g	4,58 g	6,43 g	5,29 g	0,97 g	7,98 g	12,22 g	3,80 g	8,46 g	17,77 g	7,55 g	10,93 g	13,28 g	2,93 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,57 g	6,99 g	2,40 g	83,13 g	33,16 g	0,01 g	38,71 g	6,99 g	1,93 g	65,19 g	23,38 g	0,69 g	41,26 g	6,99 g	1,63 g		
1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Barna kenyér, Uborka(kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Tejbedara szórattal 11-14 LM	Csipketea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Retek kg	Laktózmentes tej 1,5%, Tk szilvás croissant- LM,KM	Zöldtea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika, Magvas kenyér										
		Energia: 386,40 Kcal / 1 615,15 KJ	Energia: 430,10 Kcal / 1 797,82 KJ	Energia: 353,54 Kcal / 1 477,80 KJ	Energia: 435,89 Kcal / 1 822,02 KJ	Energia: 407,10 Kcal / 1 701,68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,31 g	16,01 g	5,73 g	20,29 g	8,12 g	5,01 g	9,65 g	13,86 g	4,40 g	15,25 g	18,75 g	9,30 g	14,15 g	16,58 g	3,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,74 g	9,99 g	2,94 g	67,70 g	17,98 g	0,52 g	47,06 g	9,99 g	2,34 g	48,00 g	7,40 g	0,96 g	49,83 g	9,99 g	2,16 g		
1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11 -14 1x	Zöldségleves 7-10 LÉ, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Körte	Főtt virsli 7-10 LÉ, Lencsefőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér	Fokhagymakrémleves 7- 10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka	Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Tököfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves LÉ 7- 10, Bácskai rizses hús 7- 10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Körte										
		Energia: 728,65 Kcal / 3 045,76 KJ	Energia: 716,82 Kcal / 2 996,31 KJ	Energia: 839,84 Kcal / 3 510,53 KJ	Energia: 719,92 Kcal / 3 009,27 KJ	Energia: 766,16 Kcal / 3 202,55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,64 g	28,64 g	10,24 g	32,18 g	31,96 g	9,23 g	37,74 g	34,26 g	7,74 g	38,37 g	33,99 g	7,22 g	26,09 g	21,81 g	3,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,42 g	4,45 g	2,87 g	73,53 g	3,45 g	4,26 g	93,14 g	0,45 g	10,01 g	63,14 g	2,45 g	4,57 g	115,22 g	18,22 g	3,84 g		
7,9,(1)			7,10,11,(6),(12)			3,7,10			7,11,(6)			9,(12)				
	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7- 10 1x	Zöldségleves 7-10 TFM, Hortobágyi rakott tészta 7 -10T, Körte	Főtt virsli 7-10 TFM, Lencsefőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér	Fokhagymakrémleves 7- 10 TFM, Rántott sertésszelet 7-10 TFM, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka	Csirkepörkölt 7-10 TFM, Tököfőzelék 7-10 TFM, Zsemle	Paradicsomleves 7-10 TFM, Bácskai rizses hús 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Körte										
		Energia: 697,50 Kcal / 2 915,55 KJ	Energia: 681,75 Kcal / 2 849,72 KJ	Energia: 696,02 Kcal / 2 909,36 KJ	Energia: 609,84 Kcal / 2 549,13 KJ	Energia: 655,51 Kcal / 2 740,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,79 g	25,16 g	8,22 g	32,48 g	25,80 g	8,46 g	32,73 g	27,76 g	6,29 g	32,39 g	25,39 g	6,45 g	25,96 g	18,95 g	3,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,59 g	0,00 g	2,55 g	78,38 g	1,00 g	4,08 g	77,21 g	0,00 g	9,05 g	61,88 g	0,73 g	3,74 g	94,38 g	11,99 g	3,45 g		





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	1,3,9			1,10,(6),(7),(12)			1,3,10			1			1,3,9,(12)		
		Zöldségleves 11-14 diab, Hortobágyi r.tészta 7-10 DM, Körte			Főtt virsli 11-14 diab, Lencsefőzelék 11-14 DM, Rozskenyér			Fokhagymakrémleves 11-14 diab, Rántott sertésszelet 11-14 DM, Újburgonya petrezselymes, Csemege uborka			Csirkepörkölt 11-14 diab, Tökfőzelék diab 11-14, Kifli szezámos			Paradicsomleves 11-14 DM, Bácskai rizshús 11-14 DM, Vegyes vágott savanyúság, Körte		
		Energia: 738,74 Kcal / 3 087,93 KJ			Energia: 784,10 Kcal / 3 277,54 KJ			Energia: 808,21 Kcal / 3 378,32 KJ			Energia: 720,00 Kcal / 3 009,60 KJ			Energia: 734,35 Kcal / 3 069,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28,79 g	28,39 g	10,19 g	38,39 g	28,96 g	9,14 g	35,36 g	37,22 g	8,51 g	42,97 g	29,87 g	6,71 g	31,69 g	26,11 g	4,78 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	89,69 g	0,01 g	3,20 g	90,70 g	2,00 g	5,01 g	81,26 g	0,01 g	10,28 g	68,68 g	0,01 g	4,55 g	92,05 g	0,00 g	3,95 g	
	1,3,7,9			1,7,10,(6),(12)			1,3,6,7,10,(12)			1,7,15			1,3,9,15,(12)			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zöldségleves 7-10 LÉ, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ, Körte			Főtt virsli 7-10 LÉ, Lencsefőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves LÉ 7-10, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Körte		
		Energia: 728,65 Kcal / 3 045,76 KJ			Energia: 603,37 Kcal / 2 522,09 KJ			Energia: 765,06 Kcal / 3 197,95 KJ			Energia: 569,84 Kcal / 2 381,93 KJ			Energia: 640,50 Kcal / 2 677,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,64 g	28,64 g	10,24 g	27,07 g	27,62 g	8,10 g	34,23 g	31,26 g	7,19 g	29,93 g	26,72 g	5,66 g	21,29 g	17,86 g	3,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94,42 g	4,45 g	2,87 g	60,30 g	2,90 g	3,67 g	84,89 g	0,41 g	9,35 g	50,81 g	2,10 g	3,59 g	97,67 g	15,19 g	3,30 g		
7,9,(1)			7,10,11,(6),(12)			3,7,10			7,11,(6)			9,(12)				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LÉ+LM, Körte			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Lencsefőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ+LM, Rántott sertésszelet LÉ+L 7-10, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Csirkepörkölt 7-10 LÉ +LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság, Körte			
	Energia: 739,64 Kcal / 3 091,70 KJ			Energia: 616,55 Kcal / 2 577,18 KJ			Energia: 764,42 Kcal / 3 195,28 KJ			Energia: 582,06 Kcal / 2 433,01 KJ			Energia: 640,50 Kcal / 2 677,29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

	21,05 g	30,22 g	10,79 g	27,09 g	29,15 g	8,74 g	34,31 g	31,16 g	6,91 g	30,07 g	28,22 g	6,72 g	21,29 g	17,86 g	3,15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94,20 g	4,45 g	2,84 g	60,10 g	2,90 g	3,68 g	84,88 g	0,41 g	9,36 g	50,31 g	2,10 g	3,62 g	97,67 g	15,19 g	3,30 g
	9			10,11,(6),(12)			3,10			11,(6)			9,(12)		
(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Zöldségleves LM 11-14, Hortobágyi rakott tészta LM11-, Körte			Főtt virsli LM 11-14, Lencsefőzelék LM 11-14, Rozskenyér			Fokhagymakrémleves 11-14 LM, Rántott sertésszelet LM 11-14, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Csirkepörkölt LM 11-14, Tököfőzelék LM 11-14, Zsemle			Paradicsomleves LM 11-14, Bácskai rizses hús LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Körte		
	Energia: 769,52 Kcal / 3 216,59 KJ			Energia: 802,26 Kcal / 3 353,45 KJ			Energia: 855,27 Kcal / 3 575,03 KJ			Energia: 613,20 Kcal / 2 563,18 KJ			Energia: 713,34 Kcal / 2 981,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	29,71 g	26,43 g	8,91 g	38,48 g	30,94 g	9,95 g	39,50 g	36,35 g	8,25 g	36,11 g	25,25 g	6,15 g	24,25 g	19,12 g	3,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,67 g	0,01 g	3,25 g	90,68 g	2,00 g	5,05 g	90,68 g	0,00 g	11,08 g	59,36 g	0,01 g	4,43 g	110,02 g	19,98 g	3,60 g	
1,3,9			1,10,(6),(7),(12)			1,3,10,(6),(12)			1			1,3,9,(12)			
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Zöldségleves 7-10 LM, Hortobágyi r.tészta 7-10 LM, Körte			Főtt virsli 7-10 LM, Lencsefőzelék 7-10 LM, Rozskenyér			Fokhagymakrémleves 7-10 LM, Rántott sertésszelet 7-10 LM, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Csirkepörkölt 7-10 LM, Tököfőzelék 7-10 LM, Zsemle			Paradicsomleves 7-10 LM, Bácskai rizses hús 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság, Körte		
	Energia: 756,59 Kcal / 3 162,55 KJ			Energia: 613,24 Kcal / 2 563,34 KJ			Energia: 787,65 Kcal / 3 292,38 KJ			Energia: 573,14 Kcal / 2 395,73 KJ			Energia: 641,47 Kcal / 2 681,34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	29,51 g	29,98 g	10,76 g	28,62 g	24,07 g	7,81 g	36,38 g	32,44 g	7,19 g	31,73 g	24,31 g	6,01 g	22,33 g	17,95 g	3,15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,73 g	0,00 g	2,88 g	69,05 g	0,80 g	3,75 g	85,76 g	0,00 g	10,20 g	55,92 g	0,01 g	3,50 g	96,69 g	14,99 g	3,32 g	
1,3,9			1,10,(6),(7),(12)			1,3,10,(6),(12)			1			1,3,9,(12)			
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Zöldségleves 7-10 TFM, Hortobágyi rakott tészta 7-10T, Körte			Főtt virsli 7-10 TFM, Lencsefőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér			Fokhagymakrémleves 7-10 TFM, Rántott sertésszelet 7-10 TFM, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Csirkepörkölt 7-10 TFM, Tököfőzelék 7-10 TFM, Zsemle			Paradicsomleves 7-10 TFM, Bácskai rizses hús 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Körte		
	Energia: 697,50 Kcal / 2 915,55 KJ			Energia: 681,75 Kcal / 2 849,72 KJ			Energia: 769,24 Kcal / 3 215,42 KJ			Energia: 563,48 Kcal / 2 355,35 KJ			Energia: 655,51 Kcal / 2 740,03 KJ		



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,79 g	25,16 g	8,22 g	32,48 g	25,80 g	8,46 g	37,80 g	31,81 g	7,16 g	31,33 g	23,03 g	5,73 g	25,96 g	18,95 g	3,59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,59 g	0,00 g	2,55 g	78,38 g	1,00 g	4,08 g	81,27 g	0,00 g	9,46 g	56,78 g	0,61 g	3,49 g	94,38 g	11,99 g	3,45 g
	1,3,9			1,10,(6),(7),(12)			1,3,10			1			1,3,9,(12)		
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Zöldségleves 7-10 Mogyi, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Körte			Főtt virsli 7-10 Mogyi, Lencsefőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér			Fokhagymakrémleves 7-10 mogyi, Rántott sertésszelet 7-10 Mogyi, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Kifli			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Bácskai rizses hús 7-10 M, Vegyes vágott savanyúság, Körte		
	Energia: 784,39 Kcal / 3 278,75 KJ			Energia: 670,35 Kcal / 2 802,06 KJ			Energia: 709,11 Kcal / 2 964,08 KJ			Energia: 608,81 Kcal / 2 544,83 KJ			Energia: 700,57 Kcal / 2 928,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,42 g	28,65 g	10,23 g	32,36 g	24,55 g	7,60 g	31,86 g	31,31 g	7,17 g	36,90 g	27,77 g	6,13 g	27,29 g	19,57 g	3,73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
98,69 g	0,01 g	2,92 g	78,48 g	1,00 g	4,06 g	73,56 g	0,01 g	8,95 g	47,83 g	0,01 g	3,70 g	102,80 g	11,99 g	3,47 g	
1,3,7,9			1,7,10,(6),(12)			1,3,6,7,10,(12)			1,7			1,3,9,(12)			
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Zöldségleves 11-14 LM, Hortobágyi rakott tészta 11-LM, Körte			Főtt virsli 11-14 LM, Lencsefőzelék 11-14 LM, Rozskenyér			Fokhagymakrémleves 11-14 LM, Rántott sertésszelet 11-14 LM, Újburgonya petrezselymes isk, Csemege uborka			Csirkepörkölt 11-14 LM, Tökfőzelék 11-14 LM, Zsemle			Paradicsomleves 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság, Bácskai rizses hús 11-14 LM, Körte		
	Energia: 817,31 Kcal / 3 416,36 KJ			Energia: 769,41 Kcal / 3 216,13 KJ			Energia: 855,26 Kcal / 3 574,99 KJ			Energia: 615,54 Kcal / 2 572,96 KJ			Energia: 747,81 Kcal / 3 125,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,82 g	31,12 g	11,26 g	37,95 g	27,87 g	8,44 g	39,50 g	36,35 g	8,25 g	36,55 g	25,52 g	6,34 g	26,62 g	21,33 g	3,77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
100,91 g	0,01 g	3,27 g	89,92 g	2,00 g	5,02 g	90,68 g	0,00 g	11,07 g	58,90 g	0,02 g	3,86 g	111,25 g	17,98 g	3,44 g	
1,3,9			1,10,(6),(7),(12)			1,3,10,(6),(12)			1			1,3,9,(12)			





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sárgarépás margarin 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Narancs			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Körözött, házi 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 227,32 Kcal / 950,20 KJ			Energia: 216,12 Kcal / 903,38 KJ			Energia: 65,93 Kcal / 275,59 KJ			Energia: 231,03 Kcal / 965,71 KJ			Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,26 g	12,60 g	2,88 g	3,30 g	5,90 g	2,40 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	7,87 g	12,87 g	2,97 g	7,83 g	8,47 g	2,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23,28 g	2,10 g	0,76 g	35,95 g	8,00 g	0,16 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	24,87 g	2,10 g	1,06 g	23,51 g	2,10 g	0,77 g	
	11,(6)			6,12,(5),(8),(11)						11,(1),(6),(7)			11,(6)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Sárgarépás margarin 7-10 LM, Fehérkenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Narancs			Nutribella kókuszos keksz db, Alma			Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Körözött, házi 7-10 LM, Korpás kenyér		
		Energia: 228,25 Kcal / 954,09 KJ			Energia: 216,12 Kcal / 903,38 KJ			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ			Energia: 232,67 Kcal / 972,56 KJ			Energia: 198,34 Kcal / 829,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,24 g	7,52 g	1,91 g	3,30 g	5,90 g	2,40 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g	10,34 g	8,33 g	2,12 g	8,91 g	3,39 g	1,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,60 g	0,00 g	1,37 g	35,95 g	8,00 g	0,16 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g	32,88 g	0,00 g	1,65 g	32,08 g	0,00 g	0,87 g		
1,(7)			6,12,(5),(8),(11)			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			1,(6)				
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Sárgarépás margarin 7-10 TFM, Fehérkenyér			Narancs, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Alma, Alpro (szója)puding			Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Vegán sajt, Korpás kenyér			
	Energia: 228,25 Kcal / 954,09 KJ			Energia: 187,13 Kcal / 782,20 KJ			Energia: 121,83 Kcal / 509,25 KJ			Energia: 232,67 Kcal / 972,56 KJ			Energia: 155,10 Kcal / 648,32 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6,24 g	7,52 g	1,91 g	2,88 g	5,76 g	2,40 g	3,80 g	1,94 g	0,21 g	10,34 g	8,33 g	2,12 g	5,10 g	0,90 g	0,44 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,60 g	0,00 g	1,37 g	30,00 g	8,00 g	0,16 g	21,74 g	0,53 g	1,24 g	32,88 g	0,00 g	1,65 g	30,77 g	0,00 g	0,75 g		
1,(7)			6,12,(5),(8),(11)			6			1,(6),(7)			1,(6)				





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Sárgarépás margarin 11-14 LM, Fehérkenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Narancs			Nutribella kókuszos keksz db, Alma			Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Körözött, házi 7-10 LM, Korpás kenyér		
		Energia: 255,31 Kcal / 1 067,20 KJ			Energia: 216,12 Kcal / 903,38 KJ			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ			Energia: 259,03 Kcal / 1 082,75 KJ			Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,26 g	7,60 g	1,91 g	3,30 g	5,90 g	2,40 g	1,56 g	5,18 g	2,42 g	14,75 g	8,71 g	2,22 g	10,14 g	3,76 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,11 g	0,00 g	1,57 g	35,95 g	8,00 g	0,16 g	16,50 g	4,02 g	0,03 g	38,90 g	0,00 g	2,18 g	37,31 g	0,00 g	1,00 g		
1,(7)			6,12,(5),(8),(11)			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			1,(6)				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

