

Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea 11-14, Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Ketchup kg, Mustár		
		Energia: 266,77 Kcal / 1 115,10 Kj			Energia: 325,06 Kcal / 1 358,75 Kj			Energia: 293,89 Kcal / 1 228,46 Kj			Energia: 388,42 Kcal / 1 623,60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,66 g	8,56 g	2,97 g	7,58 g	17,65 g	4,68 g	8,92 g	12,61 g	3,33 g	13,56 g	20,24 g	6,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35,48 g	10,20 g	0,83 g	32,93 g	12,09 g	1,35 g	35,16 g	12,09 g	1,21 g	36,84 g	13,49 g	2,76 g	
	11,(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)			10,11,(1),(6),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Fehérkenyér			Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Sertésmájkrém db, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Főtt virsli 7-10 LM, Citromos tea 11-14, Barna kenyér, Ketchup kg, Mustár		
		Energia: 267,70 Kcal / 1 118,99 Kj			Energia: 366,27 Kcal / 1 531,01 Kj			Energia: 287,04 Kcal / 1 199,83 Kj			Energia: 378,74 Kcal / 1 583,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,64 g	3,48 g	2,00 g	12,20 g	15,52 g	3,71 g	10,00 g	7,53 g	2,42 g	14,64 g	15,16 g	5,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,80 g	8,10 g	1,44 g	44,00 g	9,99 g	1,94 g	43,73 g	9,99 g	1,31 g	45,42 g	11,39 g	2,86 g		
1,(7)			1			1,(6),(7),(10)			1,10,(6),(7),(12)				
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Rizsital, kókuszital, Méz, Fehérkenyér			Zöldtea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Sertésmájkrém db, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Főtt virsli 7-10 TFM, Citromos tea 7-10, Barna kenyér, Ketchup kg, Mustár			
	Energia: 275,19 Kcal / 1 150,29 Kj			Energia: 395,08 Kcal / 1 651,43 Kj			Energia: 265,24 Kcal / 1 108,70 Kj			Energia: 374,42 Kcal / 1 565,08 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6,76 g	2,39 g	0,24 g	13,64 g	16,09 g	3,71 g	9,12 g	6,14 g	1,94 g	14,64 g	15,16 g	5,36 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55,98 g	16,09 g	1,21 g	48,45 g	8,99 g	2,13 g	42,31 g	8,99 g	1,19 g	44,36 g	10,39 g	2,86 g		
1,(7)			1			1,(6),(7),(10)			1,10,(6),(7),(12)				



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Fehérkenyér			Zöldtea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Sertésmájkrém db, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Főtt virsli 11-14 LM, Citromos tea 11-14, Barna kenyér, Ketchup kg, Mustár		
		Energia: 293,95 Kcal / 1 228,71 KJ			Energia: 399,22 Kcal / 1 668,74 KJ			Energia: 311,99 Kcal / 1 304,12 KJ			Energia: 449,60 Kcal / 1 879,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,64 g	3,56 g	2,00 g	13,64 g	16,09 g	3,71 g	10,85 g	7,61 g	2,43 g	17,99 g	19,24 g	6,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,15 g	8,10 g	1,64 g	49,48 g	9,99 g	2,13 g	48,79 g	9,99 g	1,43 g	50,52 g	11,39 g	3,48 g		
1,(7)			1			1,(6),(7),(10)			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11 -14 1x	Húsgombóc 7-10 LÉ, Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L , Tészta köret 7-10 LÉ, Szőlő			Vagdalt pogácsa sütő 7- 10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Palócleves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 766,51 Kcal / 3 204,01 KJ			Energia: 767,88 Kcal / 3 209,74 KJ			Energia: 806,74 Kcal / 3 372,17 KJ			Energia: 820,79 Kcal / 3 430,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,62 g	28,92 g	7,24 g	31,04 g	24,88 g	4,72 g	30,27 g	41,57 g	9,82 g	25,60 g	28,28 g	6,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,54 g	20,43 g	2,01 g	102,79 g	4,20 g	3,74 g	75,61 g	3,31 g	4,33 g	113,83 g	21,60 g	3,47 g		
3,9,11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)			3,7,11,(6)			7				
Ebéd	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7- 10 1X	Zabpelyhes húsgombóc 7 -10 TFM, Paradicsom mártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 TFM, Csirkepaprikás 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Szőlő			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Finomfőzelék 7-10 TFM, Zsemle			Palócleves 7-10 TFM, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma		
		Energia: 763,18 Kcal / 3 190,09 KJ			Energia: 646,52 Kcal / 2 702,45 KJ			Energia: 713,21 Kcal / 2 981,22 KJ			Energia: 604,81 Kcal / 2 528,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,53 g	24,36 g	6,40 g	33,15 g	22,47 g	4,87 g	27,65 g	30,41 g	7,16 g	25,08 g	22,01 g	5,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,09 g	17,98 g	2,04 g	76,52 g	0,00 g	3,42 g	80,90 g	4,00 g	4,54 g	75,28 g	10,79 g	2,29 g		
1,3,9,(6),(7)			1,3			1,3			1,3				





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Zabpelyhes húsgombóc 11-14 dia, Paradicsom mártás 11-14 dia, Főtt burgonya 11-14 diab, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 11-14 diab, Csirkepaprikás 11-14 DM, Tészta köret diab 11-14, Körte			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Finomfőzelék 11-14 DM, Kifli teljes kiörlésű			Palócleves 11-14 DM, Mákos guba 11-14, Alma		
		Energia: 733,90 Kcal / 3 067,70 KJ			Energia: 729,19 Kcal / 3 048,01 KJ			Energia: 786,68 Kcal / 3 288,32 KJ			Energia: 789,97 Kcal / 3 302,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,69 g	26,90 g	7,28 g	42,73 g	27,26 g	5,22 g	35,30 g	35,18 g	8,83 g	32,01 g	31,29 g	9,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	92,87 g	0,00 g	2,32 g	76,26 g	0,01 g	4,89 g	80,90 g	0,00 g	4,98 g	86,98 g	27,98 g	2,71 g	
	1,3,9,15,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Húsgombóc 7-10 LÉ, Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L , Tészta köret 7-10 LÉ, Szőlő			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Palócleves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 740,42 Kcal / 3 094,96 KJ			Energia: 650,65 Kcal / 2 719,72 KJ			Energia: 748,16 Kcal / 3 127,31 KJ			Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,95 g	28,00 g	7,08 g	25,95 g	20,78 g	3,94 g	28,25 g	38,32 g	9,03 g	18,15 g	20,77 g	4,77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97,91 g	20,08 g	1,92 g	88,07 g	3,50 g	3,12 g	70,52 g	2,89 g	4,06 g	88,04 g	17,26 g	2,53 g		
3,9,11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)			3,7,11,(6)			7				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Alma, Gluténmentes kenyér			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ +LM , Szőlő			Vagdalt pogácsa sütő7-10 LÉ+LM, Finomfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Palócleves 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ +LM, Alma			
	Energia: 740,42 Kcal / 3 094,96 KJ			Energia: 666,59 Kcal / 2 786,35 KJ			Energia: 738,38 Kcal / 3 086,43 KJ			Energia: 630,31 Kcal / 2 634,70 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,95 g	28,00 g	7,08 g	26,01 g	22,58 g	4,72 g	28,15 g	38,32 g	9,22 g	18,19 g	22,10 g	5,36 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
97,91 g	20,08 g	1,92 g	87,92 g	3,50 g	3,14 g	68,02 g	2,89 g	4,04 g	87,94 g	17,26 g	2,53 g		
3,9,11,(6)			(1),(3),(6),(7),(12)			3,11,(6)							





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Zabpelyhes húsgombóc LM 11-14, Paradicsom mártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves LM 11-14, Csirkepaprikás,tejföl 11-14 LM, Tészta köret LM 11-14, Szőlő			Vagdalt pogácsa LM 11-14, Finomfőzelék LM 11-14, Zsemle			Palócleves 11-14 LM, Mákos guba 11-14 LM, Alma		
		Energia: 872,59 Kcal / 3 647,43 KJ			Energia: 754,57 Kcal / 3 154,10 KJ			Energia: 790,25 Kcal / 3 303,25 KJ			Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,57 g	27,05 g	7,30 g	42,36 g	25,51 g	5,47 g	34,46 g	34,67 g	9,08 g	29,94 g	30,29 g	9,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	124,94 g	19,98 g	2,48 g	87,46 g	0,02 g	4,26 g	83,64 g	0,01 g	5,19 g	80,63 g	22,39 g	2,43 g	
	1,3,9,(6),(7)			1,3			1,3			1,3			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Zabpelyhes húsgombóc 7-10 LM, Paradicsom mártás 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Szőlő			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LM, Finomfőzelék 7-10 LM, Zsemle			Palócleves 7-10 LM, Mákos guba 11-14 LM, Alma		
		Energia: 763,18 Kcal / 3 190,09 KJ			Energia: 653,34 Kcal / 2 730,96 KJ			Energia: 717,86 Kcal / 3 000,65 KJ			Energia: 615,88 Kcal / 2 574,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,52 g	24,36 g	6,40 g	33,11 g	23,27 g	4,96 g	30,59 g	31,89 g	8,14 g	24,53 g	25,69 g	7,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,09 g	17,98 g	2,03 g	76,46 g	0,00 g	3,41 g	75,81 g	0,00 g	4,65 g	66,20 g	16,79 g	0,52 g		
1,3,9,(6),(7)			1,3			1,3			1,3				
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Zabpelyhes húsgombóc 7-10 TFM, Paradicsom mártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 TFM, Csirkepaprikás 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Szőlő			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Finomfőzelék 7-10 TFM, Zsemle			Palócleves 7-10 TFM, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma			
	Energia: 763,18 Kcal / 3 190,09 KJ			Energia: 646,52 Kcal / 2 702,45 KJ			Energia: 713,21 Kcal / 2 981,22 KJ			Energia: 604,81 Kcal / 2 528,11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25,53 g	24,36 g	6,40 g	33,15 g	22,47 g	4,87 g	27,65 g	30,41 g	7,16 g	25,08 g	22,01 g	5,69 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108,09 g	17,98 g	2,04 g	76,52 g	0,00 g	3,42 g	80,90 g	4,00 g	4,54 g	75,28 g	10,79 g	2,29 g		
1,3,9,(6),(7)			1,3			1,3			1,3				



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogy, Paradicsom mártás 7-10 Mogy, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Csirkepaprikás 7-10 M, Tészta köret 7-10 Mogyi, Szőlő	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Finomfőzelék 7-10 mogyi, Kifli teljes kiőrlésű	Palócleves 7-10 Mogyi, Mákos guba 7-10, Alma
		Energia: 669,00 Kcal / 2 796,42 KJ	Energia: 639,44 Kcal / 2 672,86 KJ	Energia: 677,08 Kcal / 2 830,19 KJ	Energia: 664,75 Kcal / 2 778,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,03 g 19,69 g 5,13 g	33,11 g 21,51 g 4,19 g	29,89 g 29,27 g 7,19 g	27,02 g 25,14 g 7,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	98,62 g 14,38 g 1,85 g	76,98 g 0,01 g 3,41 g	72,40 g 0,00 g 4,53 g	76,53 g 19,99 g 1,55 g	
	1,3,9,(6),(7)	1,3,7,(6),(12)	1,3,7	1,3,7	
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Zabpelyhes húsgombóc 11-14 LM, Paradicsom mártás 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 11-14 LM, Csirkepaprikás 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Szőlő	Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Finomfőzelék 11-14 LM, Zsemle	Palócleves 11-14 LM, Mákos guba 11-14 LM, Alma
		Energia: 872,59 Kcal / 3 647,43 KJ	Energia: 743,99 Kcal / 3 109,88 KJ	Energia: 789,33 Kcal / 3 299,40 KJ	Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
29,57 g 27,05 g 7,30 g		41,44 g 25,37 g 5,45 g	34,44 g 34,65 g 9,08 g	29,94 g 30,29 g 9,09 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
124,94 g 19,98 g 2,48 g	86,04 g 0,02 g 4,00 g	83,46 g 0,00 g 5,19 g	80,63 g 22,39 g 2,13 g		
1,3,9,(6),(7)	1,3,(6),(7),(12)	1,3	1,3		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Körte	Tonhalkrém 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ	Energia: 196,40 Kcal / 820,95 KJ	Energia: 264,32 Kcal / 1 104,86 KJ	Energia: 225,96 Kcal / 944,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,51 g 10,19 g 3,86 g	2,72 g 5,84 g 2,40 g	9,75 g 14,92 g 3,46 g	4,54 g 12,61 g 2,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,33 g 2,10 g 0,85 g	32,80 g 8,00 g 0,15 g	21,81 g 2,10 g 1,01 g	22,67 g 2,10 g 0,72 g		
11,(6)	6,12,(5),(8),(11)	4,11,(6)	11,(6)		



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Müzszelet cerbona (gm,lm), Körte			Tonhalkrém 7-10 LM, Zsemle			Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj			Energia: 196,40 Kcal / 820,95 Kj			Energia: 244,38 Kcal / 1 021,51 Kj			Energia: 227,60 Kcal / 951,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,19 g	4,98 g	3,02 g	2,72 g	5,84 g	2,40 g	10,43 g	9,71 g	2,62 g	7,01 g	8,07 g	2,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29,05 g	0,00 g	1,04 g	32,80 g	8,00 g	0,15 g	28,53 g	0,00 g	1,20 g	30,68 g	0,00 g	1,31 g	
	1	6,12,(5),(8),(11)			1,4,(6)			1					
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Vegán sajt, Zsemle			Balaton szelet, Körte			Sonkaszelet 7-10 TFM, Zsemle			Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 139,30 Kcal / 582,27 Kj			Energia: 194,63 Kcal / 813,55 Kj			Energia: 183,59 Kcal / 767,41 Kj			Energia: 227,60 Kcal / 951,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,70 g	0,56 g	0,32 g	2,24 g	8,79 g	3,39 g	11,48 g	2,48 g	0,86 g	7,01 g	8,07 g	2,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,71 g	0,00 g	0,81 g	26,31 g	9,40 g	0,06 g	28,62 g	0,00 g	1,12 g	30,68 g	0,00 g	1,31 g		
1	1,7,(3),(5),(6),(12)			1			1						
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Müzszelet cerbona (gm,lm), Körte			Tonhal konzerv 11-14 LM, Zsemle			Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj			Energia: 196,40 Kcal / 820,95 Kj			Energia: 223,62 Kcal / 934,73 Kj			Energia: 253,96 Kcal / 1 061,55 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,19 g	4,98 g	3,02 g	2,72 g	5,84 g	2,40 g	11,84 g	6,80 g	1,82 g	8,09 g	8,24 g	2,04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29,05 g	0,00 g	1,04 g	32,80 g	8,00 g	0,15 g	28,50 g	0,00 g	1,23 g	35,65 g	0,00 g	1,50 g		
1	6,12,(5),(8),(11)			1,4,(6)			1						





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

