



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Tejeskávé 7-10 LM, Vegán sajt, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Fokhagymás felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ			Energia: 336,94 Kcal / 1 408,41 KJ			Energia: 264,84 Kcal / 1 107,03 KJ			Energia: 291,23 Kcal / 1 217,34 KJ			Energia: 435,89 Kcal / 1 822,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,90 g	7,90 g	4,20 g	9,23 g	18,58 g	5,05 g	4,52 g	12,68 g	2,87 g	10,64 g	9,19 g	3,54 g	11,40 g	28,06 g	8,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	43,55 g	0,00 g	1,11 g	32,11 g	11,09 g	1,47 g	32,19 g	11,09 g	0,70 g	40,20 g	14,09 g	0,90 g	33,23 g	11,09 g	2,81 g	
				11,(1),(6),(7)			11,(6)			1,11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	<b>(00165) Laktózmentes 7- 10 3X</b>	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Tejeskávé 7-10 LM, Vegán sajt, Zsemle			Citromos tea 7-10, Fokhagymás felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ			Energia: 338,59 Kcal / 1 415,31 KJ			Energia: 266,48 Kcal / 1 113,89 KJ			Energia: 271,29 Kcal / 1 133,99 KJ			Energia: 429,04 Kcal / 1 793,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
8,90 g		7,90 g	4,20 g	11,09 g	13,62 g	4,26 g	6,99 g	8,14 g	2,02 g	11,32 g	3,98 g	2,70 g	12,48 g	22,98 g	7,71 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43,55 g	0,00 g	1,11 g	41,71 g	8,99 g	2,07 g	40,20 g	8,99 g	1,29 g	46,92 g	11,99 g	1,09 g	41,80 g	8,99 g	2,91 g		
			1,(6),(7)			1			1			1,(6),(7)				
<b>(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x</b>	Rizsital, kókuszital, Gabonagolyó gluténmentes			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Tejeskávé 7-10 TFM, Vegán sajt, Zsemle			Citromos tea 7-10, Fokhagymás felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			
	Energia: 292,06 Kcal / 1 220,81 KJ			Energia: 338,59 Kcal / 1 415,31 KJ			Energia: 266,48 Kcal / 1 113,89 KJ			Energia: 278,78 Kcal / 1 165,30 KJ			Energia: 429,04 Kcal / 1 793,39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3,02 g	6,81 g	2,44 g	11,09 g	13,62 g	4,26 g	6,99 g	8,14 g	2,02 g	5,44 g	2,89 g	0,94 g	12,48 g	22,98 g	7,71 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53,73 g	7,99 g	0,88 g	41,71 g	8,99 g	2,07 g	40,20 g	8,99 g	1,29 g	57,10 g	19,98 g	0,86 g	41,80 g	8,99 g	2,91 g		
			1,(6),(7)			1			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Csipketea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Zöldtea 7-10, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Tejeskávé 11-14 LM, Vegán sajt, Zsemle			Citromos tea 7-10, Fokhagymás felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			
		Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ			Energia: 364,96 Kcal / 1 525,53 KJ			Energia: 292,84 Kcal / 1 224,07 KJ			Energia: 285,78 Kcal / 1 194,56 KJ			Energia: 453,99 Kcal / 1 897,68 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8,90 g	7,90 g	4,20 g	12,07 g	13,72 g	4,29 g	8,07 g	8,31 g	2,04 g	12,98 g	4,94 g	3,39 g	13,33 g	23,06 g	7,72 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,55 g	0,00 g	1,11 g	46,94 g	8,99 g	2,27 g	45,17 g	8,99 g	1,48 g	46,63 g	9,99 g	1,17 g	46,86 g	8,99 g	3,03 g			
			1,(6),(7)			1			1			1,(6),(7)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00011) Gluténmentes 11 -14 1x</b>	Csirkeragu leves 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Reszelt sertésmáj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt rizs 19-69, Alma			Főtt virsli 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Banán			
		Energia: 737,81 Kcal / 3 084,05 KJ			Energia: 728,74 Kcal / 3 046,13 KJ			Energia: 758,81 Kcal / 3 171,83 KJ			Energia: 787,96 Kcal / 3 293,67 KJ			Energia: 707,37 Kcal / 2 956,81 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		23,53 g	11,15 g	1,45 g	29,39 g	15,63 g	4,83 g	35,70 g	17,32 g	2,90 g	24,22 g	39,65 g	10,91 g	31,92 g	15,81 g	2,56 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
133,76 g	19,09 g	2,43 g	115,04 g	29,97 g	5,91 g	122,86 g	0,04 g	3,23 g	81,79 g	19,77 g	4,18 g	107,29 g	4,20 g	3,65 g			
			9,(12)			7,10			3,(7)			3,7			(12)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7- 10 1X</b>	Csirkeragu leves 7-10, Szilvalekváros gombóc 7-10 TFM, Banán			Gyümölcsleves 7-10 TFM, Reszelt sertésmáj 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 TFM, Lecsós pulyka 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Alma			Főtt virsli 7-10 TFM, Zöldbabfőzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Csirkepörkölt 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Banán			
		Energia: 761,72 Kcal / 3 183,99 KJ			Energia: 600,26 Kcal / 2 509,09 KJ			Energia: 608,48 Kcal / 2 543,45 KJ			Energia: 664,76 Kcal / 2 778,70 KJ			Energia: 608,66 Kcal / 2 544,20 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		29,57 g	14,42 g	0,83 g	24,74 g	14,05 g	4,71 g	33,27 g	18,12 g	3,13 g	22,36 g	34,35 g	9,76 g	33,35 g	13,92 g	2,41 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
152,29 g	46,40 g	3,35 g	91,68 g	24,98 g	5,28 g	88,72 g	0,00 g	2,74 g	65,05 g	17,28 g	3,48 g	86,21 g	0,01 g	3,50 g			
			1,3,9			1,10			1,3			1,3			1,3,(12)		





### Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Csirkeragu leves 11-14, Grízes tészta, ízzel diab, Alma			Vegyes gyüm.lev. diab , Reszelt sertésmáj 11-14 DM, Főtt burgonya 11-14 diab, Csemege uborka			Vajgaluska leves 11-14 DM, Lecsós pulyka 11-14 diab, Párolt bulgur 11-14 DM, Alma			Rántott párizsi diab 160, Zöldbabfőzelék 11-14 DM, Túrókocka diab			Csirkepörkölt 11-14 diab, Tészta köret diab 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Körte		
		Energia: 651,16 Kcal / 2 721,85 KJ			Energia: 562,13 Kcal / 2 349,70 KJ			Energia: 572,64 Kcal / 2 393,64 KJ			Energia: 728,88 Kcal / 3 046,72 KJ			Energia: 594,51 Kcal / 2 485,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,24 g	11,91 g	1,29 g	31,73 g	18,65 g	5,67 g	33,57 g	18,71 g	3,20 g	31,35 g	37,77 g	10,27 g	39,90 g	16,67 g	2,81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	99,76 g 0,01 g 4,49 g			64,67 g 0,00 g 6,76 g			77,88 g 0,02 g 3,69 g			64,46 g 0,41 g 3,06 g			69,32 g 0,01 g 3,94 g			
	1,9,15			1,7,10,15			1,3,(7)			1,3,7,15,(6),(10)			1,(12)			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Csirkeragu leves 7-10, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Reszelt sertésmáj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Főtt virsli 7-10 LÉ, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyú 7-10, Banán		
		Energia: 616,67 Kcal / 2 577,68 KJ			Energia: 591,62 Kcal / 2 472,97 KJ			Energia: 542,95 Kcal / 2 269,53 KJ			Energia: 656,64 Kcal / 2 744,76 KJ			Energia: 615,07 Kcal / 2 570,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,69 g	9,99 g	1,29 g	24,12 g	13,02 g	4,03 g	27,80 g	13,42 g	2,22 g	20,19 g	33,05 g	9,10 g	26,89 g	13,20 g	2,14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108,30 g 15,27 g 2,28 g			92,48 g 24,98 g 5,26 g			84,30 g 0,00 g 2,62 g			68,17 g 16,48 g 3,49 g			95,35 g 3,50 g 3,04 g				
9,(12)			7,10			3,(7)			3,7			(12)				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csirkeragu leves 7-10, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LÉ +LM, Reszelt sertésmáj 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 LÉ +LM, Lecsós pulyka 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ +LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Csirkepörkölt 7-10 LÉ +LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Vegyes vágott savanyúság, Banán			
	Energia: 737,81 Kcal / 3 084,05 KJ			Energia: 607,56 Kcal / 2 539,60 KJ			Energia: 612,49 Kcal / 2 560,21 KJ			Energia: 678,41 Kcal / 2 835,75 KJ			Energia: 619,05 Kcal / 2 587,63 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	23,53 g	11,15 g	1,45 g	24,18 g	14,82 g	4,81 g	28,95 g	17,32 g	3,04 g	20,31 g	35,64 g	10,28 g	27,11 g	13,24 g	2,14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
133,76 g 19,09 g 2,43 g			92,34 g 24,98 g 5,28 g			91,66 g 0,00 g 3,08 g			67,61 g 16,48 g 3,51 g			96,03 g 3,50 g 3,22 g				
9,(12)			10			3			3			(12)				



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	<b>(00148)</b> Laktózmentes 11-14 1x	Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Csirkeragu leves 7-10, Banán			Gyümölcsleves LM 11-14, Reszelt sertés máj 11-14 LM, Főtt burgonya LM 11-14, Csemege uborka			Vajgaluska leves LM 11-14, Lecsós pulyka LM 11-14, Párolt bulgur LM 11-14, Alma			Főtt virsli LM 11-14, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Túrókocka LM 11-14			Csirkepörkölt LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Banán		
		Energia: 874,46 Kcal / 3 655,24 KJ			Energia: 605,98 Kcal / 2 533,00 KJ			Energia: 672,02 Kcal / 2 809,04 KJ			Energia: 790,87 Kcal / 3 305,84 KJ			Energia: 709,58 Kcal / 2 966,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,67 g	16,43 g	0,88 g	26,78 g	12,41 g	3,16 g	36,94 g	19,38 g	3,29 g	33,01 g	43,08 g	15,21 g	40,41 g	15,66 g	2,80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	178,08 g 57,02 g 3,82 g			94,60 g 22,48 g 5,74 g			99,46 g 0,01 g 3,54 g			66,40 g 17,39 g 4,55 g			100,29 g 0,00 g 4,01 g			
	1,3,9			1,10			1,3			1,3			1,3,(12)			
	<b>(00165)</b> Laktózmentes 7-10 3X	Csirkeragu leves 7-10, Szilvalekváros gombóc 7-10 LM, Banán			Gyümölcsleves 7-10 LM, Reszelt sertés máj 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Csemege uborka			Vajgaluska leves LM 7-10, Lecsós pulyka 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM, Alma			Főtt virsli 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Túrókocka LM 11-14			Csirkepörkölt 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság, Banán		
		Energia: 761,72 Kcal / 3 183,99 KJ			Energia: 607,08 Kcal / 2 537,59 KJ			Energia: 618,92 Kcal / 2 587,09 KJ			Energia: 672,17 Kcal / 2 809,67 KJ			Energia: 630,60 Kcal / 2 635,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,57 g	14,42 g	0,83 g	24,71 g	14,85 g	4,80 g	33,39 g	18,24 g	3,13 g	27,41 g	36,45 g	12,67 g	34,21 g	14,15 g	2,45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
152,29 g 46,40 g 3,35 g			91,62 g 24,98 g 5,28 g			90,82 g 0,00 g 2,74 g			57,43 g 13,91 g 3,66 g			90,24 g 0,00 g 3,62 g				
1,3,9			1,10			1,3			1,3			1,3,(12)				
<b>(00167)</b> Tejfehérjementes 7-10 3x	Csirkeragu leves 7-10, Szilvalekváros gombóc 7-10 TFM, Banán			Gyümölcsleves 7-10 TFM, Reszelt sertés máj 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Csemege uborka			Vajgaluska leves 7-10 TFM, Lecsós pulyka 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Alma			Főtt virsli 7-10 TFM, Zöldbabfőzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Csirkepörkölt 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Banán			
	Energia: 761,72 Kcal / 3 183,99 KJ			Energia: 600,26 Kcal / 2 509,09 KJ			Energia: 608,48 Kcal / 2 543,45 KJ			Energia: 664,76 Kcal / 2 778,70 KJ			Energia: 608,67 Kcal / 2 544,24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	29,57 g	14,42 g	0,83 g	24,74 g	14,05 g	4,71 g	33,27 g	18,12 g	3,13 g	22,36 g	34,35 g	9,76 g	33,35 g	13,92 g	2,41 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
152,29 g 46,40 g 3,35 g			91,68 g 24,98 g 5,28 g			88,72 g 0,00 g 2,74 g			65,05 g 17,28 g 3,48 g			86,21 g 0,01 g 3,51 g				
1,3,9			1,10			1,3			1,3			1,3,(12)				
<b>(00168)</b> Mogyoróérzékeny 7-10 1x																



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Csirkeragu leves 7-10, Szilvalekváros gombóc 7-10, Banán	Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Reszelt sertés máj 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Csemege uborka	Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Lecsós pulyka 7-10 Mogyi, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Alma	Főtt virsli 7-10 Mogyi, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Túrókocka 7-10	Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Vegyes vágott savanyúság, Banán
		Energia: 709,24 Kcal / 2 964,62 KJ	Energia: 591,14 Kcal / 2 470,97 KJ	Energia: 610,18 Kcal / 2 550,55 KJ	Energia: 694,58 Kcal / 2 903,34 KJ	Energia: 608,66 Kcal / 2 544,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28,92 g 14,37 g 0,83 g	24,64 g 13,05 g 4,02 g	33,32 g 18,15 g 3,14 g	30,34 g 34,96 g 11,59 g	33,35 g 13,92 g 2,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	140,19 g 46,40 g 3,33 g	91,76 g 24,98 g 5,26 g	89,05 g 0,01 g 2,74 g	63,48 g 17,39 g 3,70 g	86,21 g 0,01 g 3,50 g	
	1,3,9	1,7,10	1,3,(7)	1,3,7	1,3,(12)	
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Csirkeragu leves 7-10, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Banán	Gyümölcsleves 11-14 LM, Reszelt sertés máj 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Csemege uborka	Vajgaluska leves LM 11-14, Lecsós pulyka LM 11-14, Párolt bulgur 11-14 LM, Alma	Főtt virsli 11-14 LM, Zöldbabfőzelék 11-14 LM, Túrókocka LM 11-14	Csirkepörkölt 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság, Banán
		Energia: 874,46 Kcal / 3 655,24 KJ	Energia: 655,67 Kcal / 2 740,70 KJ	Energia: 795,97 Kcal / 3 327,15 KJ	Energia: 798,13 Kcal / 3 336,18 KJ	Energia: 776,58 Kcal / 3 246,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
32,67 g 16,42 g 0,87 g		27,51 g 17,19 g 5,57 g	44,19 g 23,13 g 3,93 g	33,12 g 43,75 g 15,55 g	46,35 g 18,32 g 3,28 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
178,08 g 57,02 g 3,81 g	95,45 g 22,48 g 5,75 g	117,24 g 0,01 g 4,24 g	66,58 g 17,39 g 4,55 g	105,05 g 0,01 g 4,49 g		
1,3,9	1,10	1,3	1,3	1,3,(12)		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Szilva	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Alpro (szója)puding
		Energia: 278,12 Kcal / 1 162,54 KJ	Energia: 327,72 Kcal / 1 369,87 KJ	Energia: 226,25 Kcal / 945,73 KJ	Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ	Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,08 g 17,59 g 4,67 g	8,70 g 21,85 g 6,33 g	3,24 g 5,80 g 2,40 g	4,52 g 12,68 g 2,87 g	3,48 g 1,62 g 0,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,87 g 2,09 g 1,32 g	23,23 g 2,10 g 1,98 g	38,92 g 8,00 g 0,16 g	23,02 g 2,10 g 0,70 g	16,14 g 0,53 g 1,23 g		
11,(6)	11,(1),(6),(7)	6,12,(5),(8),(11)	11,(6)	6		





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	<b>(00165)</b> Laktózmentes 7-10 3X	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Szilva	Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Alpro (szója)puding
		Energia: 138,50 Kcal / 578,93 KJ	Energia: 326,36 Kcal / 1 364,18 KJ	Energia: 226,25 Kcal / 945,73 KJ	Energia: 228,85 Kcal / 956,59 KJ	Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,81 g 12,14 g 3,74 g	10,56 g 16,89 g 5,54 g	3,24 g 5,80 g 2,40 g	6,50 g 7,60 g 1,90 g	3,48 g 1,62 g 0,21 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	3,28 g 0,05 g 0,83 g	32,83 g 0,00 g 2,58 g	38,92 g 8,00 g 0,16 g	33,34 g 0,00 g 1,31 g	16,14 g 0,53 g 1,23 g	
	1	1,(6),(7)	6,12,(5),(8),(11)	1,(7)	6	
	<b>(00167)</b> Tejfehérjementes 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Szilva	Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Alpro (szója)puding
		Energia: 138,50 Kcal / 578,93 KJ	Energia: 326,36 Kcal / 1 364,18 KJ	Energia: 226,25 Kcal / 945,73 KJ	Energia: 228,85 Kcal / 956,59 KJ	Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,81 g 12,14 g 3,74 g	10,56 g 16,89 g 5,54 g	3,24 g 5,80 g 2,40 g	6,50 g 7,60 g 1,90 g	3,48 g 1,62 g 0,21 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3,28 g 0,05 g 0,83 g	32,83 g 0,00 g 2,58 g	38,92 g 8,00 g 0,16 g	33,34 g 0,00 g 1,31 g	16,14 g 0,53 g 1,23 g		
1	1,(6),(7)	6,12,(5),(8),(11)	1,(7)	6		
<b>(00169)</b> Laktózmentes 11-14 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Szilva	Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Alpro (szója)puding	
	Energia: 141,32 Kcal / 590,72 KJ	Energia: 352,22 Kcal / 1 472,28 KJ	Energia: 226,25 Kcal / 945,73 KJ	Energia: 255,10 Kcal / 1 066,32 KJ	Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3,94 g 12,16 g 3,75 g	11,54 g 16,99 g 5,57 g	3,24 g 5,80 g 2,40 g	7,50 g 7,68 g 1,90 g	3,48 g 1,62 g 0,21 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
3,81 g 0,06 g 0,84 g	38,06 g 0,00 g 2,78 g	38,92 g 8,00 g 0,16 g	38,69 g 0,00 g 1,51 g	16,14 g 0,53 g 1,23 g		
1	1,(6),(7)	6,12,(5),(8),(11)	1,(7)	6		





## Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

