



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 7-10, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Vegán sajt			Karamell 7-10 LM, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 263,42 Kcal / 1 101,10 Kj			Energia: 266,77 Kcal / 1 115,10 Kj			Energia: 206,70 Kcal / 864,01 Kj			Energia: 344,35 Kcal / 1 439,38 Kj			Energia: 338,13 Kcal / 1 413,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,43 g	13,17 g	3,08 g	10,66 g	8,56 g	2,97 g	4,50 g	6,10 g	1,35 g	18,11 g	13,19 g	5,86 g	8,74 g	18,46 g	5,09 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	34,73 g 11,09 g 1,64 g			35,48 g 10,20 g 0,83 g			32,57 g 11,09 g 0,64 g			36,92 g 11,09 g 1,08 g			33,35 g 11,09 g 1,38 g			
	11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Rizsital, kókuszital, Méz, Zsemle			Zöldtea 7-10, Vegán sajt, Rozskenyér, Pritamin paprika			Karamell 7-10 TFM, Kifli			Csipketea 7-10, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 304,63 Kcal / 1 273,35 Kj			Energia: 319,75 Kcal / 1 336,56 Kj			Energia: 209,54 Kcal / 875,88 Kj			Energia: 191,62 Kcal / 800,97 Kj			Energia: 339,77 Kcal / 1 420,24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,05 g	11,04 g	2,11 g	5,54 g	2,26 g	0,37 g	5,34 g	1,29 g	0,63 g	2,60 g	2,05 g	0,29 g	11,21 g	13,92 g	4,24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
45,80 g 8,99 g 2,23 g			68,58 g 32,29 g 0,80 g			43,16 g 8,99 g 0,77 g			36,17 g 16,98 g 0,21 g			41,36 g 8,99 g 1,97 g				
1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Citromos tea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 30g-os, különbéle, Zsemle			Zöldtea 11-14, Vegán sajt, Rozskenyér, Pritamin paprika			Karamell 11-14 LM, Kifli			Csipketea 11-14, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 341,90 Kcal / 1 429,14 Kj			Energia: 300,83 Kcal / 1 257,47 Kj			Energia: 239,79 Kcal / 1 002,32 Kj			Energia: 188,14 Kcal / 786,43 Kj			Energia: 388,80 Kcal / 1 625,18 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21,71 g	11,75 g	2,16 g	11,45 g	3,35 g	2,13 g	6,15 g	1,38 g	0,64 g	8,48 g	3,14 g	2,05 g	13,32 g	15,55 g	4,81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53,04 g 9,99 g 2,65 g			55,49 g 18,69 g 1,01 g			49,55 g 9,99 g 0,89 g			26,99 g 9,99 g 0,44 g			47,63 g 9,99 g 2,33 g				





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		1,(6),(7)			1,(12)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Tárkonyos cs.raguleves 7-10 LÉ, Káposztás kocka 7-10 LÉ, Körte			Sütőtök krémleves LÉ 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ, Frankfurti tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Piriótt dara 7-10 LÉ, Meggymártás 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 630,21 Kcal / 2 634,28 KJ			Energia: 557,00 Kcal / 2 328,26 KJ			Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 KJ			Energia: 630,59 Kcal / 2 635,87 KJ			Energia: 622,21 Kcal / 2 600,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,99 g	17,60 g	1,97 g	17,88 g	12,42 g	3,37 g	19,08 g	28,44 g	7,51 g	23,68 g	19,17 g	4,17 g	31,04 g	15,75 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	97,97 g	13,49 g	2,97 g	92,58 g	0,00 g	3,65 g	78,14 g	0,63 g	2,99 g	89,56 g	8,44 g	5,63 g	87,77 g	11,49 g	3,15 g	
	9			7			3,7,11,(6)			9			7,9			
	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7-10 1x	Tárkonyos csirkeragu leves 7-T, Káposztás kocka 7-10 TFM, Körte			Sütőtök krémleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Párolt b.répa kukorica 7-10 TF			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Burgonya főzelék 7-10 TFM, Alma			Zöldségleves 7-10 TFM, Frankfurti sertés tokány 7-10T, Tarhonya köret 7-10 TFM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 7-10 TFM, Főtt sertéshús 7-10 TFM, Piritott dara 7-10 TFM, Meggymártás 7-10 TFM, Banán		
		Energia: 657,72 Kcal / 2 749,27 KJ			Energia: 580,03 Kcal / 2 424,53 KJ			Energia: 719,55 Kcal / 3 007,72 KJ			Energia: 698,36 Kcal / 2 919,14 KJ			Energia: 756,57 Kcal / 3 162,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25,73 g		18,63 g	2,30 g	19,09 g	12,56 g	3,96 g	23,19 g	32,10 g	9,17 g	30,24 g	25,78 g	5,08 g	32,56 g	15,10 g	4,43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,24 g	10,02 g	3,57 g	103,45 g	0,00 g	3,27 g	82,39 g	0,80 g	3,58 g	85,07 g	7,99 g	6,79 g	120,69 g	21,48 g	3,44 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1			1,3			1,3,9			1,3,9				
(00103) Diab 11-14 1x	Tárkonyos csirkeragu leves DM, Káposztás kocka 11-14, Körte			Sütőtök krémleves 11-14 DM, Sült csirkecomb 11-14 diab, Párolt rizs diab 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14			Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Burgonya főzelék 11-14 DM, Alma			Zöldségleves 11-14 diab, Frankfurti sertés tokány 11-14, Tarhonya köret 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 11-14 DM, Főtt sertéshús 11-14 DM, Piritott dara 11-14 DM, Meggymártás 11-14 DM, Alma			





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 Kj			Energia: 586,38 Kcal / 2 451,07 Kj			Energia: 822,79 Kcal / 3 439,26 Kj			Energia: 766,20 Kcal / 3 202,72 Kj			Energia: 597,71 Kcal / 2 498,43 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		29,75 g	19,11 g	2,39 g	19,29 g	15,71 g	4,07 g	27,65 g	36,14 g	9,90 g	34,09 g	28,42 g	5,75 g	33,62 g	15,89 g	4,27 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	104,91 g	12,03 g	3,94 g	91,17 g	0,13 g	4,45 g	94,44 g	0,00 g	4,33 g	92,18 g	8,00 g	7,84 g	78,19 g	0,02 g	3,94 g		
	1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(10),(11)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,15,(6),(12)				
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x		Tárkonyos cs.raguleves 7-10 LÉ, Káposztás kocka 7-10 LÉ, Körte			Sütőtök krémleves LÉ 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ, Frankfurti tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Piriótt dara 7-10 LÉ, Meggy mártás 7-10 LÉ, Banán		
			Energia: 630,21 Kcal / 2 634,28 Kj			Energia: 557,00 Kcal / 2 328,26 Kj			Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 Kj			Energia: 630,59 Kcal / 2 635,87 Kj			Energia: 622,21 Kcal / 2 600,84 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			17,99 g	17,60 g	1,97 g	17,88 g	12,42 g	3,37 g	19,08 g	28,44 g	7,51 g	23,68 g	19,17 g	4,17 g	31,04 g	15,75 g	3,99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	97,97 g	13,49 g	2,97 g	92,58 g	0,00 g	3,65 g	78,14 g	0,63 g	2,99 g	89,56 g	8,44 g	5,63 g	87,77 g	11,49 g	3,15 g		
	9		7		3,7,11,(6)		9		7,9								
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x		Tárkonyos cs.raguleves 7-10 LÉ+LM, Káposztás kocka 7-10 LÉ+LM, Körte			Sütőtök krémleves LÉ +LM 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ+LM			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ+LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Frankfurti tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 7-10 LÉ+LM, Főtt sertéshús 7-10 LÉ+LM, Piritott dara 7-10 LÉ+LM, Meggy mártás 7-10 LÉ +LM, Banán		
			Energia: 630,21 Kcal / 2 634,28 Kj			Energia: 438,02 Kcal / 1 830,92 Kj			Energia: 739,88 Kcal / 3 092,70 Kj			Energia: 630,59 Kcal / 2 635,87 Kj			Energia: 792,40 Kcal / 3 312,23 Kj		
Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
17,99 g			17,60 g	1,97 g	15,79 g	12,75 g	4,18 g	21,89 g	35,69 g	9,96 g	23,68 g	19,17 g	4,17 g	34,71 g	19,32 g	5,49 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
97,97 g	13,49 g	2,97 g	70,98 g	0,00 g	3,29 g	80,46 g	0,79 g	3,37 g	89,56 g	8,44 g	5,63 g	117,85 g	22,23 g	3,41 g			
9		3,11,(6)		9		9											





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Tárkonyos cs.ragu leves LM 11-, Káposztás kocka 11-14 LM, Körte			Sütőtök krémleves LM 11-14, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L			Vagdalt pogácsa LM 11-14, Burgonya főzelék LM 11-14, Alma			Zöldségleves LM 11-14, Frankfurteri tokány 11-14 LM, Tarhonya köret LM 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával LM 11-14, Főtt sertéshús LM 11-14, Piritott dara LM 11-14, Meggy mártás LM 11-14, Banán		
		Energia: 812,87 Kcal / 3 397,80 KJ			Energia: 682,46 Kcal / 2 852,68 KJ			Energia: 837,82 Kcal / 3 502,09 KJ			Energia: 821,47 Kcal / 3 433,74 KJ			Energia: 866,44 Kcal / 3 621,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,60 g	21,69 g	2,71 g	21,53 g	11,83 g	2,60 g	27,45 g	38,82 g	11,11 g	36,05 g	29,42 g	5,90 g	36,75 g	17,22 g	4,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	120,00 g	14,40 g	3,55 g	121,41 g	0,25 g	4,15 g	92,31 g	0,00 g	4,35 g	101,72 g	8,00 g	8,10 g	138,90 g	21,50 g	3,81 g	
	1,3,9			1			1,3			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 7-T, Káposztás kocka 7-10 TFM, Körte			Sütőtök krémleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Párolt b.répa kukorica 7-10 TF			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Burgonya főzelék 7-10 TFM, Alma			Zöldségleves 7-10 TFM, Frankfurteri sertés tokány 7-10T, Tarhonya köret 7-10 TFM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 7-10 TFM, Főtt sertéshús 7-10 TFM, Piritott dara 7-10 TFM, Meggy mártás 7-10 TFM, Banán		
		Energia: 657,72 Kcal / 2 749,27 KJ			Energia: 580,03 Kcal / 2 424,53 KJ			Energia: 719,55 Kcal / 3 007,72 KJ			Energia: 698,36 Kcal / 2 919,14 KJ			Energia: 756,57 Kcal / 3 162,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,73 g	18,63 g	2,30 g	19,09 g	12,56 g	3,96 g	23,19 g	32,10 g	9,17 g	30,24 g	25,78 g	5,08 g	32,56 g	15,10 g	4,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,24 g	10,02 g	3,57 g	103,45 g	0,00 g	3,27 g	82,39 g	0,80 g	3,58 g	85,07 g	7,99 g	6,79 g	120,69 g	21,48 g	3,44 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1			1,3			1,3,9			1,3,9				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogyi, Káposztás kocka 7-10 Mogyi, Körte			Sütőtök krémleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Párolt b.répa kukorica 7-10 M			Burgonya főzelék 7-10 M, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Alma			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Frankfurteri sertés tokány 7-10, Tarhonya köret 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 7-10 Mogyi, Főtt sertéshús 7-10 Mogyi, Piritott dara 7-10 Mogyi, Meggy mártás 7-10 Mogyi, Banán			
	Energia: 656,54 Kcal / 2 744,34 KJ			Energia: 458,29 Kcal / 1 915,65 KJ			Energia: 709,35 Kcal / 2 965,08 KJ			Energia: 700,06 Kcal / 2 926,25 KJ			Energia: 751,14 Kcal / 3 139,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25,69 g	18,58 g	2,28 g	15,57 g	13,29 g	3,50 g	23,67 g	30,96 g	8,45 g	30,28 g	25,82 g	5,09 g	32,53 g	14,34 g	3,88 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,10 g	9,99 g	3,32 g	68,52 g	0,12 g	3,76 g	81,97 g	0,00 g	3,58 g	85,41 g	8,00 g	6,79 g	121,10 g	21,50 g	3,47 g		
1,3,9			1,3,6,7,(10),(11)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Káposztás kocka 11-14, Körte			Sütőtök krémleves 11-14 LM, Sült csirkecomb 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L			Vagdalt pogácsa LM 11-14, Burgonya főzelék 11-14 LM, Alma			Zöldségleves 11-14 LM, Frankfurteri tokány 11-14 LM, Tarhonya köret 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Csontleves tésztával 11-14 LM, Főtt sertéshús 11-14 LM, Pirított dara 11-14 LM, Meggymártás 11-14 LM, Banán		
		Energia: 814,56 Kcal / 3 404,86 Kj			Energia: 666,16 Kcal / 2 784,55 Kj			Energia: 844,74 Kcal / 3 531,01 Kj			Energia: 821,15 Kcal / 3 432,41 Kj			Energia: 866,49 Kcal / 3 621,93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,61 g	21,67 g	2,70 g	21,57 g	14,45 g	4,52 g	27,72 g	38,84 g	11,11 g	36,04 g	29,41 g	5,90 g	36,77 g	17,19 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,45 g	14,39 g	4,04 g	118,76 g	0,00 g	4,29 g	93,72 g	0,00 g	4,35 g	101,66 g	8,00 g	8,09 g	138,92 g	21,48 g	3,99 g		
1,3,9			1			1,3			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)				
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Müzsizetlet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 339,30 Kcal / 1 418,27 Kj			Energia: 414,52 Kcal / 1 732,69 Kj			Energia: 227,92 Kcal / 952,71 Kj			Energia: 283,99 Kcal / 1 187,08 Kj			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,18 g	12,56 g	2,87 g	12,14 g	29,11 g	9,16 g	4,52 g	12,68 g	2,87 g	7,58 g	17,65 g	4,68 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
49,82 g	2,10 g	0,71 g	25,09 g	2,10 g	2,26 g	23,02 g	2,10 g	0,70 g	22,73 g	2,10 g	1,35 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g		
11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)			6,12,(5),(8),(11)				
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Kifli			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg			Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Müzsizetlet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 189,70 Kcal / 792,95 Kj			Energia: 274,90 Kcal / 1 149,08 Kj			Energia: 229,56 Kcal / 959,56 Kj			Energia: 248,13 Kcal / 1 037,18 Kj			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,02 g	0,14 g	0,05 g	8,87 g	23,65 g	8,22 g	6,99 g	8,14 g	2,02 g	7,14 g	10,05 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
39,40 g	0,00 g	0,22 g	6,49 g	0,05 g	1,76 g	31,03 g	0,00 g	1,29 g	31,27 g	0,00 g	1,14 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g		
1			1,(6),(7)			1			1,(6)			6,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Kifli			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg			Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Müzszelet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 170,24 Kcal / 711,60 KJ			Energia: 321,72 Kcal / 1 344,79 KJ			Energia: 255,92 Kcal / 1 069,75 KJ			Energia: 302,10 Kcal / 1 262,78 KJ			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,37 g	4,15 g	2,30 g	10,75 g	27,77 g	9,81 g	8,07 g	8,31 g	2,04 g	9,51 g	12,65 g	3,78 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
20,13 g	0,00 g	0,57 g	7,05 g	0,06 g	2,15 g	36,00 g	0,00 g	1,48 g	36,36 g	0,00 g	1,57 g	23,20 g	8,00 g	0,15 g		
1				1,(6),(7)				1				1,(6)				6,12,(5),(8),(11)

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

