

Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Zöldtea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 386,91 Kcal / 1 617,28 KJ			Energia: 286,57 Kcal / 1 197,86 KJ			Energia: 430,82 Kcal / 1 800,83 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 353,76 Kcal / 1 478,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,39 g	22,56 g	6,53 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g	11,40 g	28,01 g	8,60 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	16,44 g	16,26 g	4,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,64 g	11,09 g	1,97 g	40,28 g	12,96 g	0,84 g	32,08 g	11,09 g	2,82 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	34,34 g	11,09 g	1,27 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tejeskávé 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér			Zöldtea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 388,55 Kcal / 1 624,14 KJ			Energia: 294,99 Kcal / 1 233,06 KJ			Energia: 430,95 Kcal / 1 801,37 KJ			Energia: 344,47 Kcal / 1 439,88 KJ			Energia: 352,40 Kcal / 1 473,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,86 g	18,02 g	5,68 g	6,80 g	2,39 g	0,24 g	12,24 g	22,99 g	7,69 g	5,86 g	9,39 g	2,14 g	18,30 g	11,30 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,65 g	8,99 g	2,56 g	60,78 g	18,85 g	1,22 g	42,46 g	8,99 g	2,92 g	58,37 g	19,98 g	0,80 g	43,94 g	8,99 g	1,87 g		
1,(6),(7)			1,(7),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Tejeskávé 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér			Zöldtea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Póréhagyma kg			
	Energia: 419,05 Kcal / 1 751,63 KJ			Energia: 313,75 Kcal / 1 311,48 KJ			Energia: 461,38 Kcal / 1 928,57 KJ			Energia: 373,25 Kcal / 1 560,19 KJ			Energia: 351,07 Kcal / 1 467,47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15,94 g	18,19 g	5,70 g	13,68 g	3,56 g	2,00 g	13,05 g	23,08 g	7,70 g	14,25 g	11,31 g	4,40 g	14,76 g	9,98 g	2,84 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,65 g	9,99 g	2,75 g	55,95 g	10,86 g	1,65 g	48,88 g	9,99 g	3,04 g	52,75 g	9,99 g	1,21 g	50,12 g	9,99 g	1,84 g		





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		1,(6),(7)			1,(7),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Rakott karfiol 7-10 LÉ+LM, Alma			Zellerkrémleves 7-10 LÉ+LM, Hentes tokány 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ+LM, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ+LM			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Rántott csirkemell 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves LÉ+LM 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Banán		
		Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ			Energia: 712,13 Kcal / 2 976,70 KJ			Energia: 771,51 Kcal / 3 224,91 KJ			Energia: 819,47 Kcal / 3 425,38 KJ			Energia: 814,04 Kcal / 3 402,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,19 g	31,29 g	7,27 g	29,44 g	29,77 g	7,80 g	27,05 g	36,80 g	10,44 g	43,26 g	14,83 g	2,00 g	27,20 g	30,11 g	9,55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	83,42 g	0,00 g	2,95 g	78,95 g	0,30 g	5,62 g	81,17 g	12,58 g	4,34 g	127,13 g	15,73 g	5,03 g	106,22 g	4,11 g	4,27 g	
	3			9,10,(1)			3,10,(1),(6),(7),(12)			3,9,(12)			9,(1),(3),(6),(7),(12)			
	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7-10 1x	Tojás leves 7-10 TFM, Rakott karfiol 7-10 TFM, Alma			Zellerkrémleves 7-10 TFM, Hentes tokány 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM			Lencseleves kolbásszal 7-10 TF, Meggyes kevert 7-10 TFM			Paradicsomleves 7-10 TFM, Rántott csirkemell 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves 7-10 TFM, Bolognai spagetti 7-10 TFM, Banán		
		Energia: 619,25 Kcal / 2 588,47 KJ			Energia: 595,21 Kcal / 2 487,98 KJ			Energia: 539,09 Kcal / 2 253,40 KJ			Energia: 719,12 Kcal / 3 005,92 KJ			Energia: 707,86 Kcal / 2 958,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28,32 g		25,00 g	5,90 g	25,26 g	26,08 g	6,64 g	21,62 g	27,74 g	7,54 g	39,32 g	13,72 g	1,79 g	28,02 g	23,45 g	6,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70,52 g	0,00 g	2,48 g	62,77 g	0,00 g	4,72 g	49,77 g	8,99 g	3,12 g	108,72 g	14,99 g	4,81 g	94,83 g	0,00 g	2,70 g		
1,3			1,3,6,9,10,(7)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,9,(12)			1,3,9				
(00103) Diab 11-14 1x	Tojás leves 11-14 diab, Rakott karfiol diab 11-14, Alma			Zellerkrémleves 11-14 DM, Hentes tokány diab 11-14, Főtt burgonya 11-14 diab			Lencseleves kolbásszal 11-14 D, Meggyes pite 11-14 DM			Paradicsomleves 11-14 DM, Rántott csirkemell 11-14 sütő , Párolt rizs diab 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves 11-14 DM, Bolognai spagetti 11-14 DM, Banán			





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Energia: 499,13 Kcal / 2 086,36 KJ			Energia: 587,25 Kcal / 2 454,71 KJ			Energia: 585,28 Kcal / 2 446,47 KJ			Energia: 638,48 Kcal / 2 668,85 KJ			Energia: 893,96 Kcal / 3 736,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,45 g	18,27 g	4,65 g	28,38 g	29,02 g	7,15 g	25,70 g	29,56 g	8,20 g	41,34 g	15,05 g	1,96 g	38,50 g	35,90 g	12,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54,91 g	0,01 g	3,26 g	51,18 g	0,13 g	4,70 g	52,85 g	1,00 g	3,40 g	83,69 g	0,01 g	5,22 g	102,21 g	0,21 g	4,35 g	
	1,3,7			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,10,15,(6),(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Tojás leves 7-10 LÉ, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Alma			Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Hentes tokány 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ			Paradicsomleves LÉ 7-10, Rántott csirkemell 7-10 LÉ süt, Párolt rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 620,72 Kcal / 2 594,61 KJ			Energia: 582,29 Kcal / 2 433,97 KJ			Energia: 613,57 Kcal / 2 564,72 KJ			Energia: 667,69 Kcal / 2 790,94 KJ			Energia: 683,89 Kcal / 2 858,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,20 g	23,64 g	4,92 g	24,49 g	23,56 g	5,96 g	22,66 g	29,60 g	8,28 g	33,22 g	12,89 g	1,71 g	22,87 g	25,03 g	8,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	74,08 g	0,00 g	2,45 g	65,90 g	0,25 g	4,68 g	62,74 g	8,99 g	3,67 g	103,78 g	15,60 g	4,26 g	89,81 g	3,30 g	3,55 g	
	3,7			7,9,10,(1)			3,7,10,(1),(6),(12)			3,9,(12)			7,9,(1),(3),(6),(12)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Rakott karfiol 7-10 LÉ +LM, Alma			Zellerkrémleves 7-10 LÉ +LM, Hentes tokány 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ+LM, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ+LM			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Rántott csirkemell 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves LÉ+LM 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Banán		
		Energia: 630,63 Kcal / 2 636,03 KJ			Energia: 593,45 Kcal / 2 480,62 KJ			Energia: 551,09 Kcal / 2 303,56 KJ			Energia: 718,29 Kcal / 3 002,45 KJ			Energia: 674,95 Kcal / 2 821,29 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
27,76 g		26,18 g	6,06 g	24,54 g	24,82 g	6,51 g	19,33 g	26,29 g	7,46 g	36,57 g	13,54 g	1,81 g	22,21 g	24,35 g	7,67 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
71,27 g	0,00 g	2,47 g	65,80 g	0,25 g	4,69 g	57,98 g	8,99 g	3,11 g	111,57 g	15,64 g	4,52 g	89,77 g	3,30 g	3,49 g		
3			9,10,(1)			3,10,(1),(6),(7),(12)			3,9,(12)			9,(1),(3),(6),(7),(12)				





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Tojás leves LM 11-14, Rakott karfiol LM 11-14, Alma			Zellerkrémleves LM 11-14, Hentes tokány LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14			Lencseleves kolbásszal LM 11-, Meggyes pite 1db 11-14 LM			Paradicsomleves LM 11-14, Rántott csirkemell LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves LM 11-14, Bolognai spagetti LM 11-14, Banán		
		Energia: 644,82 Kcal / 2 695,35 KJ			Energia: 746,78 Kcal / 3 121,54 KJ			Energia: 633,98 Kcal / 2 650,04 KJ			Energia: 819,38 Kcal / 3 425,01 KJ			Energia: 913,58 Kcal / 3 818,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,34 g	21,73 g	5,93 g	35,86 g	28,01 g	6,74 g	25,98 g	30,12 g	8,40 g	43,45 g	15,44 g	2,01 g	39,80 g	34,07 g	11,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80,49 g	0,01 g	2,81 g	85,10 g	0,39 g	12,05 g	63,22 g	8,99 g	3,67 g	125,68 g	19,98 g	5,17 g	110,09 g	0,21 g	4,51 g	
	1,3			1,9,10,(3),(6),(7),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tojás leves 7-10 TFM, Rakott karfiol 7-10 TFM, Alma			Zellerkrémleves 7-10 TFM, Hentes tokány 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM			Lencseleves kolbásszal 7-10 TF, Meggyes kevert 7-10 TFM			Paradicsomleves 7-10 TFM, Rántott csirkemell 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves 7-10 TFM, Bolognai spagetti 7-10 TFM, Banán		
		Energia: 619,25 Kcal / 2 588,47 KJ			Energia: 595,21 Kcal / 2 487,98 KJ			Energia: 539,09 Kcal / 2 253,40 KJ			Energia: 719,12 Kcal / 3 005,92 KJ			Energia: 707,86 Kcal / 2 958,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,32 g	25,00 g	5,90 g	25,26 g	26,08 g	6,64 g	21,62 g	27,74 g	7,54 g	39,32 g	13,72 g	1,79 g	28,02 g	23,45 g	6,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,52 g	0,00 g	2,48 g	62,77 g	0,00 g	4,72 g	49,77 g	8,99 g	3,12 g	108,72 g	14,99 g	4,81 g	94,83 g	0,00 g	2,70 g		
1,3			1,3,6,9,10,(7)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,9,(12)			1,3,9				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Tojás leves 7-10 Mogyi, Rakott karfiol 7-10 Mogyi, Alma			Zellerkrémleves 7-10 Mogyi, Hentes tokány 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi			Lencseleves kolbásszal 7-10 M, Meggyes pite 1db 7-10 Mogyi			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Rántott csirkemell 7-10 sütő M, Párolt rizs 7-10 mogyi, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves 7-10 Mogyi, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Banán			
	Energia: 607,95 Kcal / 2 541,23 KJ			Energia: 596,73 Kcal / 2 494,33 KJ			Energia: 547,73 Kcal / 2 289,51 KJ			Energia: 719,64 Kcal / 3 008,10 KJ			Energia: 803,77 Kcal / 3 359,76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28,25 g	23,54 g	4,88 g	25,60 g	25,28 g	6,17 g	21,38 g	26,16 g	7,23 g	39,33 g	13,73 g	1,79 g	34,09 g	29,59 g	9,88 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71,11 g	0,01 g	2,45 g	64,52 g	0,10 g	5,59 g	55,38 g	8,99 g	3,10 g	108,82 g	14,99 g	4,81 g	98,61 g	0,21 g	4,01 g		
1,3,7			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tojás leves 11-14 LM, Rakott karfiol LM 11-14, Alma			Zellerkrémleves LM 11-14, Hentes tokány LM 11-14, Főtt burgonya 11-14 LM			Lencseleves kolbásszal 11-14 L, Meggyes pite 1db 11-14 LM			Paradicsomleves 11-14 LM, Rántott csirkemell LM 11-14, Párolt rizs 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves 11-14 LM, Bolognai spagetti 11-14 LM, Banán		
		Energia: 644,82 Kcal / 2 695,35 KJ			Energia: 746,77 Kcal / 3 121,50 KJ			Energia: 578,65 Kcal / 2 418,76 KJ			Energia: 816,82 Kcal / 3 414,31 KJ			Energia: 913,59 Kcal / 3 818,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,34 g	21,73 g	5,93 g	35,85 g	28,01 g	6,73 g	25,94 g	31,60 g	10,61 g	43,70 g	15,49 g	2,02 g	39,80 g	34,07 g	11,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,49 g	0,01 g	2,81 g	85,10 g	0,39 g	12,05 g	62,75 g	8,99 g	3,28 g	124,69 g	17,98 g	5,23 g	110,09 g	0,21 g	4,22 g		
1,3			1,9,10,(3),(6),(7),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)				
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Szilva, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Túrókrém, meggyes 7-10 LÉLM, Gluténmentes kenyér			Körte, Joghurt, laktózmentes 150 g			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 256,94 Kcal / 1 074,01 KJ			Energia: 226,25 Kcal / 945,73 KJ			Energia: 224,04 Kcal / 936,49 KJ			Energia: 142,16 Kcal / 594,23 KJ			Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,04 g	15,20 g	3,78 g	3,24 g	5,80 g	2,40 g	7,76 g	8,35 g	2,69 g	6,81 g	4,25 g	2,25 g	11,51 g	10,19 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,05 g	2,10 g	1,02 g	38,92 g	8,00 g	0,16 g	28,49 g	7,10 g	0,63 g	18,33 g	0,00 g	0,36 g	22,33 g	2,10 g	0,85 g		
11,(6)			6,12,(5),(8),(11)			11,(6)						11,(6)				
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Szilva, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér			Körte, Alpro (szója)puding			Vegán sajt, Kifli		
		Energia: 286,09 Kcal / 1 195,86 KJ			Energia: 226,25 Kcal / 945,73 KJ			Energia: 261,29 Kcal / 1 092,19 KJ			Energia: 136,40 Kcal / 570,15 KJ			Energia: 75,89 Kcal / 317,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,40 g	12,70 g	3,77 g	3,24 g	5,80 g	2,40 g	8,66 g	10,43 g	1,90 g	3,80 g	1,86 g	0,21 g	1,88 g	0,56 g	0,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,46 g	0,00 g	1,43 g	38,92 g	8,00 g	0,16 g	32,89 g	0,00 g	1,29 g	25,74 g	0,53 g	1,23 g	11,82 g	0,00 g	0,26 g		
1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1			6			1				





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Szilva, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Túrókrém, meggyes 11-14 LM, Magvas kenyér			Joghurt, laktózmentes 150 g, Körte			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle		
		Energia: 283,18 Kcal / 1 183,69 KJ			Energia: 244,31 Kcal / 1 021,22 KJ			Energia: 310,76 Kcal / 1 298,98 KJ			Energia: 179,25 Kcal / 749,27 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,69 g	10,27 g	2,88 g	3,45 g	5,86 g	2,40 g	15,02 g	7,49 g	2,18 g	7,09 g	4,46 g	2,25 g	12,19 g	4,98 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,79 g	0,00 g	1,24 g	42,85 g	8,00 g	0,17 g	45,39 g	5,00 g	1,41 g	26,73 g	0,00 g	0,37 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g		
1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1						1				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

