



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Pannónia sajt, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Forró csoki 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 324,72 Kcal / 1 357,33 KJ			Energia: 299,48 Kcal / 1 251,83 KJ			Energia: 355,35 Kcal / 1 485,36 KJ			Energia: 375,79 Kcal / 1 570,80 KJ			Energia: 320,64 Kcal / 1 340,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,81 g	18,72 g	5,16 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g	15,24 g	17,30 g	8,16 g	15,27 g	20,99 g	8,07 g	13,03 g	14,08 g	3,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,17 g	11,09 g	1,54 g	43,58 g	18,30 g	0,83 g	33,58 g	12,69 g	1,41 g	30,05 g	2,10 g	0,95 g	34,38 g	11,09 g	1,76 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Csipketea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Rizsital, kókuszital, Méz, Magvas kenyér			Gyümölcstea 7-10, Vegán sajt, Rozskenyér, Paradicsom kg			Kakaó 7-10 TFM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika		
		Energia: 304,78 Kcal / 1 273,98 KJ			Energia: 348,18 Kcal / 1 455,39 KJ			Energia: 210,13 Kcal / 878,34 KJ			Energia: 468,63 Kcal / 1 958,87 KJ			Energia: 319,28 Kcal / 1 334,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,49 g	13,51 g	4,32 g	9,44 g	5,34 g	0,24 g	5,36 g	1,06 g	0,46 g	8,46 g	17,77 g	7,55 g	14,89 g	9,12 g	2,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,89 g	8,99 g	1,73 g	64,83 g	24,19 g	1,19 g	43,78 g	8,99 g	0,76 g	65,19 g	23,38 g	0,69 g	43,98 g	8,99 g	2,36 g		
1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Csipketea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Magvas kenyér			Gyümölcstea 11-14, Laktózmentes sajt, Rozskenyér, Paradicsom kg			Kakaó 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			
	Energia: 342,58 Kcal / 1 431,98 KJ			Energia: 373,64 Kcal / 1 561,82 KJ			Energia: 361,38 Kcal / 1 510,57 KJ			Energia: 346,56 Kcal / 1 448,62 KJ			Energia: 349,46 Kcal / 1 460,74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,86 g	16,59 g	5,47 g	16,76 g	7,00 g	2,00 g	15,59 g	10,28 g	6,16 g	13,53 g	11,75 g	4,91 g	15,87 g	9,22 g	2,57 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,98 g	9,99 g	2,15 g	60,13 g	16,20 g	1,61 g	50,29 g	9,99 g	1,65 g	45,85 g	9,99 g	1,18 g	50,27 g	9,99 g	2,56 g		





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Zöldségleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Körte			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ, Tarhonyáshús LÉ 7-10, Körte			Főtt virsli 7-10 LÉ, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ			Zöldségleves 7-10 LÉ, Csikós tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ		
		Energia: 770,23 Kcal / 3 219,56 KJ			Energia: 735,80 Kcal / 3 075,64 KJ			Energia: 760,14 Kcal / 3 177,39 KJ			Energia: 826,27 Kcal / 3 453,81 KJ			Energia: 717,80 Kcal / 3 000,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,71 g	11,54 g	1,43 g	38,70 g	16,59 g	2,11 g	27,33 g	20,28 g	3,98 g	27,43 g	41,61 g	12,10 g	29,95 g	26,30 g	7,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	152,98 g	25,34 g	2,80 g	106,16 g	0,00 g	4,41 g	115,11 g	5,03 g	4,83 g	83,65 g	11,98 g	4,56 g	89,26 g	0,54 g	4,70 g	
	9,(12)			3,9			3,7			7,9,(1)						
	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7-10 1x	Zöldségleves 7-10 TFM, Grízes tészta, ízzel 7-10 TFM, Körte			Daragaluska leves 7-10 TFM, Zöldborsós csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Alma			Karalábéleves 7-10 TFM, Tarhonyáshús 7-10 TFM, Körte			Főtt virsli 7-10 TFM, Parajfőzelék 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Mákos-meggyes kevert 7-10 TFM			Zöldségleves 7-10 TFM, Csikós tokány 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM		
		Energia: 636,45 Kcal / 2 660,36 KJ			Energia: 615,18 Kcal / 2 571,45 KJ			Energia: 642,86 Kcal / 2 687,15 KJ			Energia: 648,69 Kcal / 2 711,52 KJ			Energia: 590,74 Kcal / 2 469,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16,71 g		8,60 g	1,08 g	35,19 g	14,09 g	1,74 g	30,42 g	17,29 g	3,47 g	23,03 g	35,56 g	11,54 g	25,13 g	21,74 g	6,17 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
122,02 g	15,58 g	2,67 g	89,54 g	0,00 g	3,69 g	90,33 g	0,00 g	3,26 g	74,22 g	13,39 g	3,77 g	72,83 g	0,00 g	3,88 g		
1,3,9,(12)			1,3,9			1,3			1,3			1,3,9				
(00103) Diab 11-14 1x	Nyírségi gombóclevés DM, Grízes tészta, ízzel diab, Körte			Daragaluska leves DM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM, Alma			Karalábéleves 11-14 diab, Tarhonyáshús 11-14 DM, Körte, Csokifigura 20g			Főtt virsli 11-14 diab, Parajfőzelék 11-14 diab, Főtt burgonya 11-14 diab, Mákos-meggyes kevert 11-14 DM			Zöldségleves 11-14 diab, Csikós tokány 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14			





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Energia: 594,79 Kcal / 2 486,22 KJ			Energia: 588,94 Kcal / 2 461,77 KJ			Energia: 691,69 Kcal / 2 891,26 KJ			Energia: 792,81 Kcal / 3 313,95 KJ			Energia: 540,54 Kcal / 2 259,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,25 g	13,76 g	2,77 g	35,50 g	16,37 g	2,01 g	28,91 g	24,94 g	7,60 g	31,79 g	43,35 g	12,72 g	25,64 g	22,85 g	6,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94,93 g	0,00 g	2,94 g	76,46 g	0,05 g	4,69 g	86,28 g	8,89 g	3,98 g	67,39 g	0,01 g	5,46 g	57,38 g	0,02 g	4,48 g	
	1,7,9,15			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(5)			1,3,7,15			1,3,7,9			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Daragaluska leves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Körte			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ, Tarhonyáshús LÉ 7-10, Körte			Főtt virsli 7-10 LÉ, Parajfőzelék 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ			Zöldségleves 7-10 LÉ, Csikós tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ		
		Energia: 626,76 Kcal / 2 619,86 KJ			Energia: 621,88 Kcal / 2 599,46 KJ			Energia: 576,86 Kcal / 2 411,27 KJ			Energia: 670,60 Kcal / 2 803,11 KJ			Energia: 578,65 Kcal / 2 418,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,77 g	11,32 g	1,54 g	32,36 g	13,93 g	1,77 g	21,09 g	15,96 g	3,12 g	22,39 g	34,65 g	10,09 g	23,58 g	20,59 g	5,45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	118,94 g	19,08 g	2,30 g	90,22 g	0,00 g	3,68 g	85,76 g	3,90 g	3,84 g	65,89 g	9,99 g	3,75 g	73,91 g	0,45 g	3,81 g	
3,9,(12)			3,9			3,7			7,9,(1)							
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Körte			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Tarhonyáshús LÉ +LM 7-10, Körte			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Parajfőzelék 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ+L			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Csikós tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM			
	Energia: 589,67 Kcal / 2 464,82 KJ			Energia: 621,88 Kcal / 2 599,46 KJ			Energia: 576,86 Kcal / 2 411,27 KJ			Energia: 606,16 Kcal / 2 533,75 KJ			Energia: 594,59 Kcal / 2 485,39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	10,49 g	11,11 g	1,54 g	32,36 g	13,93 g	1,77 g	21,09 g	15,96 g	3,12 g	22,33 g	35,81 g	12,29 g	23,64 g	22,39 g	6,23 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
110,54 g	19,08 g	2,29 g	90,22 g	0,00 g	3,68 g	85,76 g	3,90 g	3,84 g	63,78 g	9,99 g	3,63 g	73,76 g	0,45 g	3,83 g		
3,9,(12)			3,9			3			9,(1)							





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Nyírségi gombóclevés LM 11-14, Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Körte			Daragaluska leves LM 11-14, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt bulgur LM 11-14, Alma			Karalábélevés LM 11-14, Tarhonyáshús 11-14 LM, Körte			Főtt virsli LM 11-14, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Mákos-meggyes kevert 11-14 LM			Zöldséglevés LM 11-14, Csikós tokány 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14		
		Energia: 828,09 Kcal / 3 461,42 KJ			Energia: 689,34 Kcal / 2 881,44 KJ			Energia: 723,03 Kcal / 3 022,27 KJ			Energia: 775,90 Kcal / 3 243,26 KJ			Energia: 686,43 Kcal / 2 869,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,51 g	17,84 g	4,06 g	39,65 g	15,54 g	1,96 g	34,55 g	19,85 g	3,98 g	30,94 g	44,22 g	15,17 g	28,87 g	25,71 g	7,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	136,36 g	12,46 g	2,81 g	100,94 g	0,04 g	4,32 g	100,42 g	0,01 g	4,16 g	81,71 g	13,49 g	5,24 g	83,99 g	0,01 g	4,54 g	
	1,3,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3			1,3			1,3,9			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Zöldséglevés 7-10 TFM, Grízes tészta, ízzel 7-10 TFM, Körte			Daragaluska leves 7-10 TFM, Zöldborsós csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Alma			Karalábélevés 7-10 TFM, Tarhonyáshús 7-10 TFM, Körte			Főtt virsli 7-10 TFM, Parajfőzelék 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Mákos-meggyes kevert 7-10 TFM			Zöldséglevés 7-10 TFM, Csikós tokány 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM		
		Energia: 636,45 Kcal / 2 660,36 KJ			Energia: 615,18 Kcal / 2 571,45 KJ			Energia: 642,86 Kcal / 2 687,15 KJ			Energia: 648,69 Kcal / 2 711,52 KJ			Energia: 590,74 Kcal / 2 469,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,71 g	8,60 g	1,08 g	35,19 g	14,09 g	1,74 g	30,42 g	17,29 g	3,47 g	23,03 g	35,56 g	11,54 g	25,13 g	21,74 g	6,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,02 g	15,58 g	2,67 g	89,54 g	0,00 g	3,69 g	90,33 g	0,00 g	3,26 g	74,22 g	13,39 g	3,77 g	72,83 g	0,00 g	3,88 g		
1,3,9,(12)			1,3,9			1,3			1,3			1,3,9				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Nyírségi gombóclevés 7-10 M, Grízes tészta, ízzel 7-10 Mogy, Körte			Daragaluska leves 7-10 M, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Alma			Karalábélevés 7-10 Mogyi, Tarhonyáshús 7-10 Mogyi, Körte, Csokifigura 20g			Főtt virsli 7-10 Mogyi, Parajfőzelék 7-10 mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Mákos-meggyes kevert 7-10 Mogy			Zöldséglevés 7-10 Mogyi, Csikós tokány 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi			
	Energia: 753,36 Kcal / 3 149,04 KJ			Energia: 618,85 Kcal / 2 586,79 KJ			Energia: 722,63 Kcal / 3 020,59 KJ			Energia: 709,95 Kcal / 2 967,59 KJ			Energia: 583,84 Kcal / 2 440,45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,63 g	15,31 g	3,16 g	35,30 g	14,19 g	1,77 g	31,75 g	24,17 g	7,59 g	25,59 g	34,87 g	10,09 g	25,08 g	20,79 g	5,49 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
126,44 g	15,58 g	2,71 g	90,19 g	0,04 g	3,20 g	92,94 g	8,89 g	3,30 g	72,01 g	9,99 g	3,98 g	73,35 g	0,01 g	3,66 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(5)			1,3,7			1,3,7,9				





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Nyírségi gombóclevés 11-14 LM, Grízteszta, ízzel 11-14 LM, Körte			Daragaluska leves 11-14 LM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM, Alma			Karalábélevés 11-14 LM, Tarhonyáshús 11-14 LM, Körte			Főtt virsli 11-14 LM, Parajfőzelék LM 11-14, Főtt burgonya 11-14 LM, Mákos-meggyes kevert 11-14 LM			Zöldséglevés 11-14 LM, Csikós tokány 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM		
		Energia: 875,15 Kcal / 3 658,13 KJ			Energia: 702,40 Kcal / 2 936,03 KJ			Energia: 721,33 Kcal / 3 015,16 KJ			Energia: 775,90 Kcal / 3 243,26 KJ			Energia: 658,42 Kcal / 2 752,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,21 g	17,91 g	4,06 g	40,03 g	15,57 g	1,96 g	34,50 g	19,81 g	3,97 g	30,94 g	44,22 g	15,17 g	28,45 g	23,04 g	5,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
147,20 g	17,44 g	2,81 g	103,70 g	0,04 g	4,04 g	100,09 g	0,00 g	4,16 g	81,71 g	13,49 g	5,24 g	83,46 g	0,01 g	4,53 g		
1,3,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3			1,3			1,3,9				
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Gluténmentes kenyér			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Sárgarépás margarin 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Szilva			Tonhalkrém 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 256,30 Kcal / 1 071,33 KJ			Energia: 289,92 Kcal / 1 211,87 KJ			Energia: 227,32 Kcal / 950,20 KJ			Energia: 128,41 Kcal / 536,75 KJ			Energia: 282,76 Kcal / 1 181,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,51 g	9,57 g	3,22 g	8,11 g	18,07 g	4,93 g	4,26 g	12,60 g	2,88 g	1,05 g	0,26 g	0,00 g	10,85 g	15,07 g	3,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,51 g	2,10 g	0,96 g	22,73 g	2,10 g	1,40 g	23,28 g	2,10 g	0,76 g	19,65 g	0,00 g	0,02 g	24,96 g	2,10 g	1,02 g		
11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)			11,(6)						4,11,(6)				
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Alpro (szója)puding, Kifli			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Sárgarépás margarin 7-10 TFM, Burgonyás kenyér			Szilva, Keksz, (Barbara,Gullon)			Tonhal konzerv 7-10 TFM, Félbarna kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 164,48 Kcal / 687,53 KJ			Energia: 280,24 Kcal / 1 171,40 KJ			Energia: 228,96 Kcal / 957,05 KJ			Energia: 86,26 Kcal / 360,57 KJ			Energia: 260,68 Kcal / 1 089,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,36 g	1,76 g	0,26 g	9,19 g	12,99 g	3,96 g	6,73 g	8,06 g	2,03 g	0,56 g	0,14 g	0,00 g	14,12 g	7,20 g	1,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,54 g	0,53 g	1,44 g	31,31 g	0,00 g	1,50 g	31,29 g	0,00 g	1,35 g	10,48 g	0,00 g	0,01 g	34,54 g	0,00 g	1,65 g		
1,6			1,(6),(7),(10)			1						1,4,(6)				





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Sárgarépás margarin 11- 14 LM, Burgonyás kenyér			Szilva, Keksz, (Barbara,Gullon)			Tonhal konzerv 11-14 LM, Félbarna kenyér, Póréhagyma kg		
		Energia: 236,36 Kcal / 987,98 Kj			Energia: 304,72 Kcal / 1 273,73 Kj			Energia: 256,13 Kcal / 1 070,62 Kj			Energia: 162,46 Kcal / 679,08 Kj			Energia: 286,50 Kcal / 1 197,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,19 g	4,36 g	2,38 g	10,04 g	13,07 g	3,96 g	7,83 g	8,23 g	2,05 g	0,56 g	0,14 g	0,00 g	15,10 g	7,30 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,23 g	0,00 g	1,15 g	36,37 g	0,00 g	1,62 g	36,42 g	0,00 g	1,54 g	10,48 g	0,00 g	-0,02 g	39,76 g	0,00 g	1,85 g		
1		1,(6),(7),(10)			1			1,4,(6)								

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

