

Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csipketea 11-14, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 269,37 Kcal / 1 125,97 KJ			Energia: 377,61 Kcal / 1 578,41 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 406,73 Kcal / 1 700,13 KJ			Energia: 286,57 Kcal / 1 197,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,22 g	10,46 g	4,01 g	11,38 g	20,67 g	5,78 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	10,03 g	24,98 g	7,47 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,57 g	12,09 g	1,01 g	35,41 g	12,09 g	1,71 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	34,26 g	12,09 g	2,39 g	40,28 g	12,96 g	0,84 g	
	11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Csipketea 11-14, Laktózmentes sajt, Magvas kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlesű kenyér, Póréhagyma kg			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér		
		Energia: 310,58 Kcal / 1 298,22 KJ			Energia: 237,99 Kcal / 994,80 KJ			Energia: 326,30 Kcal / 1 363,93 KJ			Energia: 405,37 Kcal / 1 694,45 KJ			Energia: 287,50 Kcal / 1 201,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,84 g	8,33 g	3,04 g	8,11 g	15,21 g	4,84 g	12,06 g	11,22 g	4,54 g	11,89 g	20,02 g	6,68 g	12,68 g	3,48 g	2,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,64 g	9,99 g	1,60 g	16,81 g	10,04 g	1,21 g	43,55 g	8,99 g	1,12 g	43,86 g	9,99 g	2,99 g	50,60 g	10,86 g	1,45 g		
1			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,(7),(12)				
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Csipketea 11-14, Vegán sajt, Magvas kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlesű kenyér, Póréhagyma kg			Kakaó 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			
	Energia: 255,48 Kcal / 1 067,91 KJ			Energia: 237,99 Kcal / 994,80 KJ			Energia: 329,77 Kcal / 1 378,44 KJ			Energia: 405,37 Kcal / 1 694,45 KJ			Energia: 294,99 Kcal / 1 233,06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,13 g	4,18 g	0,57 g	8,11 g	15,21 g	4,84 g	6,18 g	10,12 g	2,78 g	11,89 g	20,02 g	6,68 g	6,80 g	2,39 g	0,24 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,00 g	9,99 g	1,26 g	16,81 g	10,04 g	1,21 g	52,73 g	15,98 g	0,90 g	43,86 g	9,99 g	2,99 g	60,78 g	18,85 g	1,22 g		
1			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,(7),(12)				





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Csipketea 11-14, Laktózmentes sajt, Magvas kenyér, Pritamin paprika	Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg	Kakaó 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle	Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg	Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér
		Energia: 375,13 Kcal / 1 568,04 KJ	Energia: 265,31 Kcal / 1 109,00 KJ	Energia: 346,56 Kcal / 1 448,62 KJ	Energia: 464,71 Kcal / 1 942,49 KJ	Energia: 313,75 Kcal / 1 311,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,63 g 11,29 g 4,55 g	9,80 g 17,22 g 5,58 g	13,53 g 11,75 g 4,91 g	14,24 g 23,20 g 7,86 g	13,68 g 3,56 g 2,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,26 g 9,99 g 2,00 g	17,40 g 10,05 g 1,47 g	45,85 g 9,99 g 1,18 g	49,12 g 9,99 g 3,61 g	55,95 g 10,86 g 1,65 g		
1	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	1,(7),(12)		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Székelykáposzta 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma	Paradicsomleves LÉ 7-10, Panírozott hal LÉ 7-10, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ	Párolt csirkemell 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán	BrokkolikréMLEves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves 7-10 LÉ, Gombás sertésszel LÉ 7-10, Tészta köret 7-10 LÉ, Szőlő
		Energia: 761,33 Kcal / 3 182,36 KJ	Energia: 750,68 Kcal / 3 137,84 KJ	Energia: 797,07 Kcal / 3 331,75 KJ	Energia: 719,99 Kcal / 3 009,56 KJ	Energia: 817,19 Kcal / 3 415,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,14 g 32,58 g 7,33 g	23,09 g 25,52 g 3,77 g	50,82 g 18,50 g 2,87 g	36,29 g 26,68 g 6,39 g	32,26 g 26,08 g 5,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,07 g 2,45 g 5,92 g	105,36 g 15,48 g 3,19 g	104,34 g 9,64 g 4,32 g	81,60 g 0,00 g 4,96 g	115,25 g 4,20 g 4,89 g		
7,9,11,(6),(12)	3,4,7,9,10,(1),(12)	7,11,(6)	7,(12)	3,7,9		
Ebéd	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X	Burgonyaleves magyaros 7-10 TF, Székelykáposzta TFM 7-10, Rozskenyér, Alma	Paradicsomleves 7-10 TFM, Panírozott halrudak 7-10 TFM, Párolt barna rizs 7-10 TFM, Majonéz vödörös	Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, Párolt csirkemell 7-10 TFM, Rozskenyér, Banán	BrokkolikréMLEves 7-10 TFM, Brassói aprópecsenye 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság	Zabgaluska leves TFM 7-10, Gombás sertésszel 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Szőlő
		Energia: 615,24 Kcal / 2 571,70 KJ	Energia: 715,64 Kcal / 2 991,38 KJ	Energia: 700,07 Kcal / 2 926,29 KJ	Energia: 616,01 Kcal / 2 574,92 KJ	Energia: 727,94 Kcal / 3 042,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,70 g 19,67 g 3,68 g	27,14 g 27,87 g 3,40 g	43,83 g 10,45 g 1,20 g	33,45 g 25,13 g 7,00 g	36,12 g 24,61 g 6,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,35 g 0,00 g 4,57 g	88,18 g 14,99 g 2,80 g	105,24 g 7,59 g 3,69 g	68,94 g 0,00 g 4,44 g	92,74 g 0,00 g 3,47 g		



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	1,9,(6),(7),(12)			1,3,4,9,10,(7)			1,(6),(7)			1,(12)			1,3,9		
		Burgonyaleves magyaros 11-14 D, Székelykáposzta 11-14 DM, Rozskenyér, Alma			Paradicsomleves 11-14 DM, Panírozott halrudak 11-14 diab, Párolt barna rizs DM, Tartármártás diab 11-14			Párolt csirkemell 11-14, Zöldborsófőzelék diab, Rozskenyér, Alma			Brokkolikrémleves 11-14 DM, Brassói aprópecsenye 11-14 DM, Főtt burgonya 11-14 diab, Vegyes vágott savanyúság			Zabgaluska leves 11-14 DM, Gombás sertésszel 11-14 DM, Tészta köret diab 11-14, Körte		
		Energia: 681,66 Kcal / 2 849,34 KJ			Energia: 767,75 Kcal / 3 209,20 KJ			Energia: 722,91 Kcal / 3 021,76 KJ			Energia: 701,89 Kcal / 2 933,90 KJ			Energia: 713,07 Kcal / 2 980,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,59 g	23,06 g	5,78 g	25,96 g	48,55 g	6,87 g	56,57 g	11,78 g	1,74 g	38,07 g	31,43 g	7,39 g	39,50 g	26,28 g	6,25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	85,34 g	0,01 g	5,88 g	55,64 g	0,00 g	4,17 g	95,11 g	0,20 g	3,50 g	65,08 g	0,16 g	6,83 g	83,34 g	0,00 g	4,20 g	
	1,7,9,(6),(12)			1,3,4,7,9,10,15,(12)			1,7,15,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Székelykáposzta 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma			Paradicsomleves LÉ 7-10, Panírozott hal LÉ 7-10, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Tartármártás 7-10 LÉ			Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Párolt csirkemell 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Gombás sertésszel 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Szőlő		
		Energia: 637,06 Kcal / 2 662,91 KJ			Energia: 654,18 Kcal / 2 734,47 KJ			Energia: 703,56 Kcal / 2 940,88 KJ			Energia: 588,46 Kcal / 2 459,76 KJ			Energia: 604,93 Kcal / 2 528,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,04 g	27,29 g	6,14 g	19,09 g	22,34 g	3,27 g	42,89 g	15,61 g	2,42 g	29,06 g	21,13 g	5,08 g	22,40 g	18,58 g	4,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
69,48 g	2,10 g	4,96 g	92,70 g	15,46 g	2,85 g	95,62 g	8,09 g	3,64 g	68,85 g	0,00 g	4,19 g	87,87 g	2,80 g	3,59 g		
7,9,11,(6),(12)			3,4,7,9,10,(1),(12)			7,11,(6)			7,(12)			3,7,9				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Székelykáposzta 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Panírozott hal 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Tartármártás 7-10 LÉ+LM			Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ+LM, Párolt csirkemell 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Gombás sertésszel 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Szőlő			
	Energia: 660,43 Kcal / 2 760,60 KJ			Energia: 738,63 Kcal / 3 087,47 KJ			Energia: 678,66 Kcal / 2 836,80 KJ			Energia: 616,03 Kcal / 2 575,01 KJ			Energia: 738,59 Kcal / 3 087,31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	26,17 g	29,87 g	7,29 g	25,23 g	27,65 g	4,21 g	42,59 g	15,59 g	2,49 g	32,25 g	22,44 g	4,87 g	29,13 g	24,84 g	6,08 g	



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69,36 g	2,10 g	4,98 g	95,24 g	15,50 g	2,94 g	89,78 g	8,09 g	3,62 g	69,58 g	0,03 g	4,71 g	101,39 g	3,50 g	4,27 g
	9,11,(6),(12)			3,4,9,10,(1),(7),(12)			11,(6)			(1),(3),(6),(7),(12)			3,9		
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Burgonyaleves magyaros LM 11-, Székelykáposzta LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Paradicsomleves LM 11-14, Párolt barna rizs 11-14 LM, Tartármártás LM 11-14, Panírozott halrudak 7-10 LM			Zöldborsófőzelék LM 11-14, Párolt csirkemell LM 11-14, Rozskenyér, Banán			Brokkolikrémleves LM 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Főtt burgonya LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Zabgaluska leves LM 11-14, Gombás sertésszel LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Szőlő		
	Energia: 741,69 Kcal / 3 100,26 KJ			Energia: 972,13 Kcal / 4 063,50 KJ			Energia: 764,90 Kcal / 3 197,28 KJ			Energia: 751,99 Kcal / 3 143,32 KJ			Energia: 811,88 Kcal / 3 393,66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31,64 g	25,83 g	6,96 g	29,19 g	47,20 g	7,62 g	50,39 g	11,26 g	1,62 g	37,57 g	31,05 g	7,38 g	41,13 g	27,79 g	6,83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,81 g	0,01 g	5,89 g	106,44 g	21,98 g	3,70 g	112,81 g	5,99 g	4,36 g	78,65 g	0,04 g	6,21 g	102,55 g	0,01 g	4,30 g	
1,9,(6),(7),(12)			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,(6),(7)			1,3,6,(7),(12)			1,3,9			
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Burgonyaleves magyaros 7-10 LM, Székelykáposzta 7-10 LM, Rozskenyér, Alma			Paradicsomleves 7-10 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Párolt barna rizs 7-10 LM, Tartármártás 7-10 LM			Zöldborsófőzelék 7-10 LM, Párolt csirkemell 7-10 LM, Rozskenyér, Banán			Brokkolikrémleves 7-10 LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság			Zabgaluska leves 7-10 LM, Gombás sertésszel 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Szőlő		
	Energia: 670,63 Kcal / 2 803,23 KJ			Energia: 850,48 Kcal / 3 555,01 KJ			Energia: 724,68 Kcal / 3 029,16 KJ			Energia: 641,84 Kcal / 2 682,89 KJ			Energia: 733,57 Kcal / 3 066,32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27,53 g	25,00 g	6,37 g	27,88 g	41,29 g	6,61 g	45,82 g	10,76 g	1,56 g	33,39 g	25,10 g	6,18 g	36,07 g	25,28 g	6,26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,30 g	0,00 g	5,08 g	90,76 g	16,79 g	3,63 g	108,56 g	5,99 g	4,05 g	68,87 g	0,00 g	4,47 g	92,67 g	0,00 g	3,47 g	
1,9,(6),(7),(12)			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,(6),(7)			1,(12)			1,3,9			
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 TF, Székelykáposzta TFM 7-10, Rozskenyér, Alma			Paradicsomleves 7-10 TFM, Panírozott halrudak 7-10 TFM, Párolt barna rizs 7-10 TFM, Majonéz vödörös			Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, Párolt csirkemell 7-10 TFM, Rozskenyér, Banán			Brokkolikrémleves 7-10 TFM, Brassói aprópecsenye 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Zabgaluska leves TFM 7-10, Gombás sertésszel 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Szőlő		
	Energia: 615,24 Kcal / 2 571,70 KJ			Energia: 715,64 Kcal / 2 991,38 KJ			Energia: 721,07 Kcal / 3 014,07 KJ			Energia: 616,01 Kcal / 2 574,92 KJ			Energia: 727,94 Kcal / 3 042,79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		26,70 g	19,67 g	3,68 g	27,14 g	27,87 g	3,40 g	44,09 g	10,47 g	1,20 g	33,45 g	25,13 g	7,00 g	36,12 g	24,61 g	6,21 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		80,35 g	0,00 g	4,57 g	88,18 g	14,99 g	2,80 g	110,08 g	7,59 g	3,70 g	68,94 g	0,00 g	4,44 g	92,74 g	0,00 g	3,47 g				
		1,9,(6),(7),(12)			1,3,4,9,10,(7)			1,(6),(7)			1,(12)			1,3,9						
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Burgonyaleves magyaros 7-10 Mo, Székelykáposzta 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Alma				Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Panírozott halrudak 7-10 Mogyi, Párolt barna rizs 7-10 Mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi				Zöldborsófőzelék 7-10 M, Párolt csirkemell 7-10, Rozskenyér, Banán				Brokkolikrémleves 7-10 M, Brassói aprópecsenye 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Vegyes vágott savanyúság				Zabgaluska leves 7-10 M, Gombás sertésszel 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Szőlő			
	Energia: 711,49 Kcal / 2 974,03 KJ				Energia: 811,35 Kcal / 3 391,44 KJ				Energia: 727,48 Kcal / 3 040,87 KJ				Energia: 593,75 Kcal / 2 481,88 KJ				Energia: 671,99 Kcal / 2 808,92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
	30,07 g	25,08 g	5,79 g		24,78 g	38,11 g	5,67 g		45,43 g	10,79 g	1,52 g		29,63 g	23,03 g	5,29 g		33,75 g	22,17 g	5,16 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
	88,66 g	0,01 g	5,65 g		91,29 g	16,79 g	3,62 g		109,89 g	6,14 g	2,47 g		65,40 g	0,00 g	4,17 g		86,49 g	0,00 g	3,28 g	
		1,7,9,(6),(12)			1,3,4,7,9,10,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9						
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Burgonyaleves magyaros 11-14 L, Székelykáposzta 11-14 LM, Rozskenyér, Alma				Paradicsomleves 11-14 LM, Panírozott halrudak 7-10 LM, Párolt barna rizs 11-14 LM, Tartármártás LM 11-14				Zöldborsófőzelék 11-14 LM, Párolt csirkemell 11-14, Rozskenyér, Banán				Brokkolikrémleves 11-14 LM, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság				Zabgaluska leves 11-14 LM, Gombás sertésszel 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Szőlő			
	Energia: 750,01 Kcal / 3 135,04 KJ				Energia: 969,57 Kcal / 4 052,80 KJ				Energia: 790,51 Kcal / 3 304,33 KJ				Energia: 733,97 Kcal / 3 067,99 KJ				Energia: 810,18 Kcal / 3 386,55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
	31,78 g	26,50 g	7,30 g		29,44 g	47,25 g	7,63 g		50,79 g	11,40 g	1,67 g		38,09 g	28,23 g	6,59 g		41,08 g	27,75 g	6,82 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
	93,24 g	0,01 g	5,90 g		105,45 g	19,98 g	3,76 g		118,63 g	6,16 g	2,90 g		79,96 g	0,01 g	5,91 g		102,22 g	0,00 g	4,30 g	
		1,9,(6),(7),(12)			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,6,(7),(12)			1,3,9						



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Körte, Keksz, (Barbara,Gullon)			Sonkaszelet 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Alma, Laktózmentes rudi			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 225,96 Kcal / 944,51 KJ			Energia: 117,59 Kcal / 491,53 KJ			Energia: 203,75 Kcal / 851,68 KJ			Energia: 102,42 Kcal / 428,12 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
		4,54 g	12,61 g	2,87 g	0,60 g	0,45 g	0,00 g	10,82 g	7,69 g	1,70 g	5,40 g	3,40 g	1,84 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			
	22,67 g 2,10 g 0,72 g			18,00 g 0,00 g 0,01 g			21,93 g 2,10 g 0,93 g			11,90 g 0,00 g 0,05 g			22,33 g 2,10 g 0,85 g			
	11,(6)						11,(6)						11,(6)			
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Körte, Nutribella kókuszos keksz db			Sonkaszelet 7-10 LM, Barna kenyér, Retek kg			Alma, Laktózmentes rudi			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle		
		Energia: 227,60 Kcal / 951,37 KJ			Energia: 174,49 Kcal / 729,37 KJ			Energia: 218,55 Kcal / 913,54 KJ			Energia: 102,42 Kcal / 428,12 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,01 g	8,07 g	2,02 g	1,84 g	5,31 g	2,42 g	12,75 g	2,69 g	0,73 g	5,40 g	3,40 g	1,84 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			
30,68 g 0,00 g 1,31 g			28,90 g 4,02 g 0,03 g			35,57 g 0,00 g 1,15 g			11,90 g 0,00 g 0,05 g			29,05 g 0,00 g 1,04 g				
1			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)						1				
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Körte, Nutribella kókuszos keksz db			Sonkaszelet 7-10 TFM, Barna kenyér, Retek kg			Alpro (szója)puding, Alma			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			
	Energia: 227,60 Kcal / 951,37 KJ			Energia: 174,49 Kcal / 729,37 KJ			Energia: 194,07 Kcal / 811,21 KJ			Energia: 146,18 Kcal / 611,03 KJ			Energia: 229,16 Kcal / 957,89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7,01 g	8,07 g	2,02 g	1,84 g	5,31 g	2,42 g	11,90 g	2,61 g	0,73 g	4,08 g	2,22 g	0,21 g	6,24 g	9,87 g	2,94 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30,68 g 0,00 g 1,31 g			28,90 g 4,02 g 0,03 g			30,51 g 0,00 g 1,03 g			26,64 g 0,53 g 1,25 g			28,57 g 0,00 g 1,21 g				
1			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)			6			1				





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Körte, Nutribella kókuszos keksz db			Sonkaszelet 7-10 LM, Barna kenyér, Retek kg			Alma, Laktózmentes rudi			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle		
		Energia: 253,96 Kcal / 1 061,55 KJ			Energia: 174,49 Kcal / 729,37 KJ			Energia: 237,35 Kcal / 992,12 KJ			Energia: 102,42 Kcal / 428,12 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,09 g	8,24 g	2,04 g	1,84 g	5,31 g	2,42 g	15,46 g	3,54 g	1,02 g	5,40 g	3,40 g	1,84 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
35,65 g	0,00 g	1,50 g	28,90 g	4,02 g	0,03 g	35,62 g	0,00 g	1,28 g	11,90 g	0,00 g	0,05 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g		
1	1,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7)						1						

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

