

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 11-14, Melegszendvics 7-10 LÉ +LM			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Vegán sajt, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 333,66 Kcal / 1 394,70 KJ			Energia: 299,07 Kcal / 1 250,11 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 247,57 Kcal / 1 034,84 KJ			Energia: 360,11 Kcal / 1 505,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,10 g	18,14 g	4,93 g	6,87 g	15,42 g	4,69 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	10,62 g	9,61 g	3,92 g	10,31 g	20,52 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,40 g	12,09 g	1,38 g	32,18 g	12,09 g	0,94 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	28,43 g	2,10 g	0,95 g	32,41 g	12,09 g	1,70 g	
	11,(1),(6),(7),(10)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 TFM			Kakaó 7-10 TFM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Rizsital, kókuszital, Vegán sajt, Zsemle			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Retek kg		
		Energia: 343,82 Kcal / 1 437,17 KJ			Energia: 217,89 Kcal / 910,78 KJ			Energia: 468,63 Kcal / 1 958,87 KJ			Energia: 229,71 Kcal / 960,19 KJ			Energia: 381,94 Kcal / 1 596,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,37 g	14,88 g	4,71 g	3,17 g	1,87 g	0,40 g	8,46 g	17,77 g	7,55 g	5,42 g	2,89 g	0,94 g	13,73 g	17,55 g	5,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,93 g	8,99 g	1,71 g	46,58 g	22,97 g	0,00 g	65,19 g	23,38 g	0,69 g	44,91 g	7,99 g	0,86 g	41,01 g	8,99 g	2,55 g		
1,(6),(7),(10)			1			1,15			1			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 11-14, Melegszendvics 11-14 LM			Kakaó 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Vegán sajt, Zsemle			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Retek kg, Fehérkenyér			
	Energia: 394,41 Kcal / 1 648,63 KJ			Energia: 313,39 Kcal / 1 309,97 KJ			Energia: 346,56 Kcal / 1 448,62 KJ			Energia: 230,33 Kcal / 962,78 KJ			Energia: 411,79 Kcal / 1 721,28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12,41 g	16,78 g	5,41 g	11,75 g	8,05 g	3,86 g	13,53 g	11,75 g	4,91 g	11,30 g	4,61 g	3,27 g	14,85 g	17,51 g	5,54 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,07 g	9,99 g	2,06 g	48,09 g	10,41 g	2,07 g	45,85 g	9,99 g	1,18 g	35,36 g	0,00 g	1,16 g	48,14 g	9,99 g	2,76 g		
1,(6),(7),(10)			1,(3),(6),(7),(10)			1			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Gulyásleves 7-10 LÉ, Túrós batyu 7-10 LÉ, Körte			Almaleves 7-10 LÉ, Sertéssült 7-10 LÉ, Hagymás törtburgonya 7-10 LÉ, Szőlő			Gombakrémleves 7-10 LÉ, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Főtt virsli 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Paradicsomleves LÉ 7-10, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Csemege uborka, Szilva		
		Energia: 825,68 Kcal / 3 451,34 KJ			Energia: 841,35 Kcal / 3 516,84 KJ			Energia: 703,24 Kcal / 2 939,54 KJ			Energia: 822,37 Kcal / 3 437,51 KJ			Energia: 795,18 Kcal / 3 323,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,96 g	24,23 g	7,10 g	31,96 g	24,11 g	6,84 g	36,88 g	16,10 g	2,96 g	28,23 g	31,98 g	8,54 g	28,03 g	22,11 g	4,10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	115,11 g 14,67 g 3,78 g			120,69 g 27,47 g 3,64 g			108,05 g 0,00 g 3,59 g			102,72 g 2,45 g 4,51 g			118,77 g 16,70 g 5,40 g			
	3,7			7			7			7,11,(6)			9,10			
	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X	Gulyásleves 7-10 TFM, Kakaós palacsinta 7-10 TFM, Körte			Almaleves 7-10 TFM, Sertéssült 7-10 TFM, Hagymás törtburgonya 7-10 TFM, Szőlő			Gombakrémleves 7-10 TFM, Mexikói csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Alma			Főtt virsli 7-10 TFM, Finomfőzelék 7-10 TFM, Zsemle, Banán			Paradicsomleves 7-10 TFM, Bácskai rizses hús 7-10 TFM, Csemege uborka, Szilva		
		Energia: 720,29 Kcal / 3 010,81 KJ			Energia: 754,81 Kcal / 3 155,11 KJ			Energia: 572,59 Kcal / 2 393,43 KJ			Energia: 684,64 Kcal / 2 861,80 KJ			Energia: 718,56 Kcal / 3 003,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,24 g	26,03 g	5,12 g	29,49 g	19,59 g	4,88 g	32,99 g	15,36 g	3,24 g	23,60 g	23,44 g	6,48 g	26,62 g	20,21 g	3,75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
94,48 g 9,59 g 2,75 g			111,92 g 25,37 g 3,32 g			84,36 g 0,00 g 3,11 g			93,07 g 4,00 g 4,33 g			105,69 g 14,99 g 5,19 g				
1,3			1			1,(3),(6),(7),(9),(12)			1			1,3,9,10				
(00103) Diab 11-14 1x	Gulyásleves 11-14 DM, Túrós batyu 11-14 DM, Körte			Almaleves diab 7-14, Sertéssült 11-14 diab, Hagymás törtburgonya LM 11-14, Körte			Levesgyöngy, Gombakrémleves 11-14 DM, Mexikói csirkeragu 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM, Alma			Főtt virsli 11-14 diab, Finomfőzelék 11-14 DM, Kifli szezámos, Alma			Paradicsomleves 11-14 DM, Bácskai rizshús 11-14 DM, Csemege uborka, Szilva			
	Energia: 639,08 Kcal / 2 671,35 KJ			Energia: 655,02 Kcal / 2 737,98 KJ			Energia: 666,84 Kcal / 2 787,39 KJ			Energia: 745,85 Kcal / 3 117,65 KJ			Energia: 633,22 Kcal / 2 646,86 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	32,85 g	21,09 g	6,17 g	31,83 g	22,63 g	5,65 g	36,38 g	23,92 g	3,83 g	31,71 g	28,83 g	8,77 g	26,65 g	21,58 g	3,99 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
78,16 g 2,24 g 2,72 g			78,83 g 0,00 g 4,41 g			84,85 g 0,01 g 4,44 g			88,35 g 0,00 g 5,40 g			81,13 g 0,00 g 4,97 g				
1,3,7,15			1,7,15,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,(9),(12)			1,7			1,3,9,10,15				



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Gulyásleves 7-10 LÉ, Túrós batyu 7-10 LÉ, Körte			Almaleves 7-10 LÉ, Sertéssült 7-10 LÉ, Hagymás törtburgonya 7-10 LÉ, Szőlő			Gombakrémleves 7-10 LÉ, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Főtt virsli 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Paradicsomleves LÉ 7-10, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Csemege uborka, Szilva		
		Energia: 613,91 Kcal / 2 566,14 KJ			Energia: 735,54 Kcal / 3 074,56 KJ			Energia: 555,89 Kcal / 2 323,62 KJ			Energia: 711,46 Kcal / 2 973,90 KJ			Energia: 702,27 Kcal / 2 935,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,46 g	18,19 g	5,17 g	28,83 g	21,81 g	6,22 g	28,85 g	12,70 g	2,38 g	25,03 g	29,14 g	8,04 g	25,29 g	20,06 g	3,74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	84,67 g 9,78 g 2,87 g			103,14 g 24,98 g 3,31 g			86,01 g 0,00 g 2,85 g			85,02 g 2,10 g 4,08 g			103,45 g 15,19 g 5,14 g			
	3,7			7			7			7,11,(6)			9,10			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gulyásleves 7-10 LÉ +LM, Túrós batyu 11-14 LÉ+LM, Körte			Almaleves 7-10 LÉ+LM, Sertéssült 7-10 LÉ+LM, Hagymás törtburgonya 7-10 LÉLM, Szőlő			Gombakrémleves 7-10 LÉ+LM, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Finomfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ+LM, Szilva		
		Energia: 644,84 Kcal / 2 695,43 KJ			Energia: 734,91 Kcal / 3 071,92 KJ			Energia: 567,46 Kcal / 2 371,98 KJ			Energia: 701,68 Kcal / 2 933,02 KJ			Energia: 700,54 Kcal / 2 928,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,42 g	18,99 g	5,83 g	28,92 g	21,71 g	5,93 g	28,87 g	14,05 g	2,95 g	24,93 g	29,14 g	8,23 g	24,83 g	19,99 g	3,74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
91,51 g 11,38 g 3,09 g			103,12 g 24,98 g 3,32 g			85,84 g 0,00 g 2,86 g			82,52 g 2,10 g 4,06 g			103,47 g 15,19 g 2,74 g				
3,(7)									11,(6)			9				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Gulyásleves LM 11-14, Túrós batyu 11-14 LM, Körte			Almaleves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Hagymás törtburgonya LM 11-14, Szőlő			Gombakrémleves 11-14 LM, Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur LM 11-14, Alma			Főtt virsli LM 11-14, Finomfőzelék LM 11-14, Zsemle, Banán			Paradicsomleves LM 11-14, Bácskai rizses hús LM 11-14, Szilva			
	Energia: 859,36 Kcal / 3 592,12 KJ			Energia: 828,93 Kcal / 3 464,93 KJ			Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ			Energia: 776,72 Kcal / 3 246,69 KJ			Energia: 801,64 Kcal / 3 350,86 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	37,10 g	23,45 g	7,13 g	32,47 g	21,67 g	4,94 g	38,06 g	16,95 g	3,56 g	30,51 g	28,11 g	8,90 g	28,37 g	21,58 g	4,00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
123,04 g 14,23 g 2,76 g			122,50 g 29,97 g 3,84 g			102,51 g 0,51 g 3,46 g			98,42 g 0,01 g 5,04 g			121,31 g 19,98 g 3,11 g				
1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1			1			1,3,9				





Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gulyásleves 7-10 TFM, Kakaós palacsinta 7-10 TFM, Körte			Almaleves 7-10 TFM, Sertéssült 7-10 TFM, Hagymás törtburgonya 7- 10 TFM, Szőlő			Gombakrémleves 7-10 TFM, Mexikói csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7 -10 TFM, Alma			Főtt virsli 7-10 TFM, Finomfőzelék 7-10 TFM, Kifli korpás, Banán			Paradicsomleves 7-10 TFM, Bácskai rizses hús 7-10 TFM, Csemege uborka, Szilva		
		Energia: 720,29 Kcal / 3 010,81 KJ			Energia: 754,81 Kcal / 3 155,11 KJ			Energia: 572,59 Kcal / 2 393,43 KJ			Energia: 650,83 Kcal / 2 720,47 KJ			Energia: 718,56 Kcal / 3 003,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,24 g	26,03 g	5,12 g	29,49 g	19,59 g	4,88 g	32,99 g	15,36 g	3,24 g	23,17 g	23,71 g	6,41 g	26,62 g	20,21 g	3,75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	94,48 g	9,59 g	2,75 g	111,92 g	25,37 g	3,32 g	84,36 g	0,00 g	3,11 g	83,99 g	4,00 g	3,98 g	105,69 g	14,99 g	5,19 g	
	1,3			1			1,(3),(6),(7),(9),(12)			1			1,3,9,10			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Gulyásleves 7-10 M, Túrós batyu 7-10 M, Körte			Almaleves 7-10 Mogyi, Sertéssült 7-10 Mogyi, Hagymás törtburgonya 7- 10, Szőlő			Gombakrémleves 7-10 Mogyi, Mexikói csirkeragu 7-10 M, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Levesgyöngy, Alma			Főtt virsli 7-10 Mogyi, Finomfőzelék 7-10 mogyi, Kifli korpás, Banán			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Bácskai rizses hús 7-10 M, Csemege uborka, Szilva		
		Energia: 757,15 Kcal / 3 164,89 KJ			Energia: 721,27 Kcal / 3 014,91 KJ			Energia: 675,47 Kcal / 2 823,46 KJ			Energia: 656,96 Kcal / 2 746,09 KJ			Energia: 726,53 Kcal / 3 036,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,62 g	20,52 g	5,90 g	28,52 g	20,60 g	6,04 g	34,61 g	22,11 g	3,55 g	26,21 g	24,26 g	7,11 g	27,67 g	20,62 g	3,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106,94 g	12,23 g	2,40 g	102,43 g	24,98 g	3,07 g	93,19 g	0,01 g	3,30 g	81,42 g	0,00 g	4,41 g	105,71 g	14,99 g	5,20 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,(9),(12)			1,7			1,3,9,10				
(00169) Laktózmentes 11- 14 3x	Gulyásleves 11-14 LM, Túrós batyu 11-14 LM, Körte			Almaleves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Hagymás törtburgonya LM 11-14, Szőlő			Gombakrémleves 11-14 LM, Mexikói csirkeragu 11- 14 LM, Párolt bulgur 11- 14 LM, Alma			Főtt virsli 11-14 LM, Finomfőzelék 11-14 LM, Zsemle, Banán			Paradicsomleves 11-14 LM, Bácskai rizses hús 11- 14 LM, Szilva			
	Energia: 859,36 Kcal / 3 592,12 KJ			Energia: 864,50 Kcal / 3 613,61 KJ			Energia: 707,02 Kcal / 2 955,34 KJ			Energia: 775,80 Kcal / 3 242,84 KJ			Energia: 845,36 Kcal / 3 533,60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	37,10 g	23,45 g	7,13 g	32,76 g	25,27 g	6,91 g	38,67 g	21,34 g	4,11 g	30,49 g	28,09 g	8,90 g	31,26 g	24,34 g	4,51 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
123,04 g	14,23 g	2,76 g	122,96 g	29,97 g	3,85 g	100,11 g	0,01 g	3,43 g	98,24 g	0,00 g	5,04 g	123,09 g	17,98 g	2,90 g		
1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,6,(7)			1			1,3,9				



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Laktózmentes rudi, Narancs		
		Energia: 338,96 Kcal / 1 416,85 Kj			Energia: 273,22 Kcal / 1 142,06 Kj			Energia: 285,96 Kcal / 1 195,31 Kj			Energia: 367,61 Kcal / 1 536,61 Kj			Energia: 112,36 Kcal / 469,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,25 g	21,95 g	6,31 g	2,54 g	5,60 g	2,40 g	7,56 g	17,72 g	4,68 g	13,27 g	19,72 g	5,34 g	5,70 g	3,10 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,06 g	2,10 g	1,97 g	51,20 g	8,00 g	0,16 g	23,08 g	2,10 g	1,33 g	33,83 g	0,00 g	2,57 g	14,15 g	0,00 g	0,04 g	
	11,(1),(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			11,(6)			1,(6),(7)						
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Sonkaszelet 7-10 TFM, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Alpro (szója)puding, Narancs		
		Energia: 199,34 Kcal / 833,24 Kj			Energia: 273,22 Kcal / 1 142,06 Kj			Energia: 204,52 Kcal / 854,89 Kj			Energia: 367,61 Kcal / 1 536,61 Kj			Energia: 156,12 Kcal / 652,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,98 g	16,49 g	5,37 g	2,54 g	5,60 g	2,40 g	12,36 g	2,73 g	0,79 g	13,27 g	19,72 g	5,34 g	4,38 g	1,92 g	0,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,46 g	0,05 g	1,47 g	51,20 g	8,00 g	0,16 g	31,67 g	0,00 g	1,03 g	33,83 g	0,00 g	2,57 g	28,89 g	0,53 g	1,24 g		
1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1,(6)			1,(6),(7)			6				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma kg			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Tauris szalámi, Korpás kenyér, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika			Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Laktózmentes rudi, Narancs			
	Energia: 269,12 Kcal / 1 124,92 Kj			Energia: 273,22 Kcal / 1 142,06 Kj			Energia: 304,06 Kcal / 1 270,97 Kj			Energia: 434,04 Kcal / 1 814,29 Kj			Energia: 112,36 Kcal / 469,66 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,85 g	22,67 g	7,67 g	2,54 g	5,60 g	2,40 g	9,49 g	12,72 g	3,78 g	16,08 g	23,37 g	6,48 g	5,70 g	3,10 g	1,84 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
7,05 g	0,06 g	2,32 g	51,20 g	8,00 g	0,16 g	36,71 g	0,00 g	1,55 g	39,34 g	0,00 g	3,18 g	14,15 g	0,00 g	0,04 g		
1,(6),(7)			6,12,(5),(8),(11)			1,(6)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

