



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcs tea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarín tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarín tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Zöldtea 11-14, Pannónia sajt, Uborka(kígyó), Gluténmentes kenyér		
		Energia: 334,93 Kcal / 1 400,01 KJ			Energia: 327,92 Kcal / 1 370,71 KJ			Energia: 437,10 Kcal / 1 827,08 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 391,93 Kcal / 1 638,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,20 g	18,41 g	5,07 g	12,79 g	16,41 g	5,39 g	11,38 g	28,08 g	8,60 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	17,92 g	20,16 g	9,93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33,03 g 12,09 g 1,36 g			30,82 g 2,10 g 0,99 g			33,49 g 12,09 g 2,80 g			35,96 g 0,00 g 0,93 g			33,58 g 14,09 g 1,62 g			
	11,(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)						11,(1),(6)			
	(00145) Tejfehérjementes 4-6	Gyümölcs tea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarín tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Rizsital, kókuszital, Liga margarín tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarín tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Rizsital, kókuszital, Gabonapehely			Zöldtea 7-10, Vegán sajt, Rozskenyér, Uborka (kígyó)		
		Energia: 280,64 Kcal / 1 173,08 KJ			Energia: 306,35 Kcal / 1 280,54 KJ			Energia: 367,46 Kcal / 1 535,98 KJ			Energia: 160,60 Kcal / 671,31 KJ			Energia: 184,17 Kcal / 769,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,39 g	11,79 g	3,60 g	6,34 g	9,49 g	2,16 g	11,11 g	17,38 g	5,46 g	2,72 g	2,31 g	0,32 g	4,55 g	1,34 g	0,81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35,27 g 8,99 g 1,18 g			48,18 g 7,99 g 0,81 g			40,38 g 8,99 g 2,55 g			31,78 g 12,97 g 0,16 g			37,66 g 8,99 g 0,69 g				
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)				
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcs tea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarín tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Rizsital, kókuszital, Liga margarín tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Citromos tea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarín tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Rizsital, kókuszital, Gabonapehely			Rizsital, kókuszital, Vegán sajt, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 323,94 Kcal / 1 354,07 KJ			Energia: 306,35 Kcal / 1 280,54 KJ			Energia: 400,94 Kcal / 1 675,93 KJ			Energia: 274,00 Kcal / 1 145,32 KJ			Energia: 261,06 Kcal / 1 091,23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9,28 g	13,33 g	4,16 g	6,34 g	9,49 g	2,16 g	12,48 g	20,46 g	6,60 g	5,72 g	2,91 g	0,44 g	6,08 g	3,54 g	1,24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40,57 g 8,99 g 1,46 g			48,18 g 7,99 g 0,81 g			40,41 g 8,99 g 2,97 g			55,78 g 20,44 g 0,39 g			49,84 g 7,99 g 0,83 g				
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gyümölcs tea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Paradicsom kg			Citromos tea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Zöldtea 11-14, Pannónia sajt, Rozskenyér, Uborka (kígyó)		
		Energia: 371,38 Kcal / 1 552,37 KJ			Energia: 342,72 Kcal / 1 432,57 KJ			Energia: 405,26 Kcal / 1 693,99 KJ			Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ			Energia: 418,17 Kcal / 1 747,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,16 g	14,87 g	4,72 g	14,72 g	11,41 g	4,42 g	12,48 g	20,46 g	6,60 g	8,90 g	7,90 g	4,20 g	19,57 g	15,23 g	9,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46,90 g	9,99 g	1,75 g	44,46 g	0,00 g	1,21 g	41,47 g	9,99 g	2,97 g	43,55 g	0,00 g	1,11 g	49,32 g	11,99 g	1,84 g	
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)						1,(6),(7)			
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Sajtos tészta LÉ+LM 11-14, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Rántott sertésszelet LÉ+L 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Céklasaláta, csemege szeletelt			Köményleves 7-10 LÉ+LM, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ+L, Banán			Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Csirkepörkölt 7-10 LÉ+LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ+L, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Banán		
		Energia: 770,74 Kcal / 3 221,69 KJ			Energia: 829,18 Kcal / 3 465,97 KJ			Energia: 705,41 Kcal / 2 948,61 KJ			Energia: 804,36 Kcal / 3 362,22 KJ			Energia: 788,20 Kcal / 3 294,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,74 g	33,60 g	15,59 g	37,51 g	30,77 g	6,21 g	25,47 g	26,47 g	6,71 g	35,80 g	37,47 g	8,73 g	28,93 g	22,67 g	4,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83,19 g	4,00 g	3,94 g	98,12 g	8,51 g	5,37 g	91,50 g	0,00 g	6,02 g	78,64 g	2,85 g	5,68 g	122,25 g	3,85 g	3,79 g	
	9			3,(1),(6),(7),(12)			(12)			11,(1),(6)						
Ebéd	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7-10 1x	Májgaluska leves 7-10 TFM, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 TFM, Rántott sertésszelet 7-10 TFM, Burgonya, petrezselymes 7-10 T, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta TFM 7-10, Rozskenyér, Mákos-meggyes kevert 7-10 TFM			Lebbencsleves 7-10 TFM, Csirkepörkölt 7-10 TFM, Tökfőzelék 7-10 TFM, Zsemle			Karfiolleves 7-10 TFM, Temesvári pulykaragu 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Banán		
		Energia: 696,92 Kcal / 2 913,13 KJ			Energia: 764,89 Kcal / 3 197,24 KJ			Energia: 560,90 Kcal / 2 344,56 KJ			Energia: 772,09 Kcal / 3 227,34 KJ			Energia: 723,17 Kcal / 3 022,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,52 g	21,01 g	4,59 g	37,00 g	31,19 g	7,85 g	27,05 g	27,62 g	8,40 g	36,59 g	31,41 g	7,62 g	33,52 g	21,17 g	4,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

	100,06 g	19,83 g	3,86 g	88,54 g	7,99 g	5,09 g	66,03 g	10,59 g	3,46 g	84,26 g	0,61 g	5,49 g	104,73 g	0,00 g	3,86 g
	1,3,6,9,(12)			1,3			1,3,(6),(7),(12)			1,3			1,3		
(00103) Diab 11-14 1x	Májgaluska leves DM, Sajtos tejfölös tészta DM, Alma			Brokkolikrémleves 11-14 DM, Rántott sertésszelet 11-14 DM, Burgonya, petre. diab , Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta 11-14 DM, Rozskenyér, Mákos-meggyes kevert 11-14 DM			Lebbencsleves 11-14 Diab, Csirkepörkölt 11-14 diab, Tökfőzelék diab 11-14, Magvas kenyér			Karfiolleves 11-14 diab, Temesvári sertés ragu isk, Tészta köret diab 11-14, Körte		
	Energia: 742,57 Kcal / 3 103,94 KJ			Energia: 793,94 Kcal / 3 318,67 KJ			Energia: 696,91 Kcal / 2 913,08 KJ			Energia: 875,36 Kcal / 3 659,00 KJ			Energia: 723,00 Kcal / 3 022,14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35,96 g	35,79 g	16,27 g	37,59 g	38,36 g	8,18 g	33,10 g	31,80 g	9,17 g	44,61 g	36,48 g	7,50 g	25,20 g	35,64 g	9,48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,92 g	2,23 g	8,55 g	72,73 g	8,15 g	7,28 g	67,57 g	0,00 g	4,11 g	90,44 g	0,02 g	6,05 g	73,33 g	0,00 g	3,69 g	
1,6,7,9,(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,15,(6),(12)			1,3,7,15			1,7			
(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Sajtos tejfölös tészta 7-10 LÉ, Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Rántott sertésszelet 7-10 LÉ, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ			Lebbencsleves 7-10 LÉ, Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Karfiolleves 7-10 LÉ, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Banán		
	Energia: 669,34 Kcal / 2 797,84 KJ			Energia: 723,62 Kcal / 3 024,73 KJ			Energia: 624,63 Kcal / 2 610,95 KJ			Energia: 746,72 Kcal / 3 121,29 KJ			Energia: 671,84 Kcal / 2 808,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30,51 g	27,40 g	12,83 g	31,92 g	27,58 g	6,11 g	25,68 g	33,32 g	8,77 g	32,87 g	33,96 g	7,32 g	26,03 g	19,20 g	3,52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,30 g	3,50 g	3,71 g	84,81 g	8,39 g	4,60 g	54,04 g	11,74 g	3,38 g	75,27 g	2,50 g	5,41 g	103,61 g	3,50 g	3,52 g	
7,9,(1)			3,7			3,7,11,(6),(12)			7,11,(1),(6)			7			
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Májgaluska leves LÉ+LM 11-14, Sajtos tészta LÉ +LM 11-14, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Rántott sertésszelet LÉ+L 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Mákos-meggyes kevert 7-10 LÉ+L			Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Csirkepörkölt 7-10 LÉ +LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ+L, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Banán		
	Energia: 725,52 Kcal / 3 032,67 KJ			Energia: 768,04 Kcal / 3 210,41 KJ			Energia: 590,41 Kcal / 2 467,91 KJ			Energia: 758,94 Kcal / 3 172,37 KJ			Energia: 688,31 Kcal / 2 877,14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31,22 g	33,08 g	15,59 g	34,55 g	28,44 g	5,75 g	25,82 g	37,06 g	11,99 g	33,01 g	35,46 g	8,38 g	26,05 g	21,12 g	4,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		74,09 g	4,00 g	3,92 g	91,24 g	8,47 g	5,12 g	53,56 g	11,74 g	3,30 g	74,77 g	2,50 g	5,44 g	103,37 g	3,50 g	3,54 g	
		9			3,(1),(6),(7),(12)			3,11,(6),(12)			11,(1),(6)						
(00145) Tejfehérjementes 4-6	Májgaluska leves 4-6 TFM, Mákos metélt 4-6 TFM, Alma	Brokkolikrémleves 4-6 TFM, Rántott sertésszelet 4-6 TFM, Burgonya, petrezselymes 4-6 TF, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta 4-6 TFM, Mákos-meggyes kevert 4-6 TFM, Rozskenyér			Lebbencsleves 4-6 TFM, Csirkepörkölt 4-6 TFM, Tökfőzelék 4-6 TFM, Zsemle			Karfioleves 4-6 TFM, Temesvári pulykaragu 4-6 TFM, Tészta köret TFM 4-6, Banán						
	Energia: 540,62 Kcal / 2 259,79 KJ		Energia: 611,10 Kcal / 2 554,40 KJ			Energia: 440,43 Kcal / 1 841,00 KJ			Energia: 578,46 Kcal / 2 417,96 KJ			Energia: 643,38 Kcal / 2 689,33 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	21,12 g	16,34 g	3,31 g	30,17 g	23,27 g	6,38 g	20,77 g	20,50 g	6,44 g	26,75 g	26,12 g	6,41 g	29,12 g	18,90 g	3,93 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76,16 g	13,99 g	2,52 g	75,04 g	7,99 g	4,19 g	55,19 g	9,01 g	3,02 g	57,85 g	0,90 g	4,26 g	93,48 g	0,00 g	2,93 g			
1,3,9		1,3			1,3,(6),(7),(12)			1			1,3						
(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Májgaluska leves LM 11-14, Sajtos tejfölös tészt LM 11-14, Alma	Brokkolikrémleves LM 11-14, Rántott sertésszelet LM 11-14, Burgonya, petrezselymes 11- L , Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta LM 11-14, Rozskenyér, Diós beigli 11-14 LM, Szaloncukor			Lebbencsleves LM 11-14, Csirkepörkölt LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Zsemle			Karfioleves LM 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret LM 11-14, Banán						
	Energia: 816,79 Kcal / 3 414,18 KJ		Energia: 832,60 Kcal / 3 480,27 KJ			Energia: 928,73 Kcal / 3 882,09 KJ			Energia: 857,25 Kcal / 3 583,31 KJ			Energia: 825,08 Kcal / 3 448,83 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	34,24 g	34,72 g	17,40 g	35,63 g	33,31 g	7,35 g	36,09 g	49,98 g	15,23 g	42,11 g	35,25 g	8,41 g	41,55 g	24,00 g	5,42 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
89,41 g	1,77 g	5,00 g	95,32 g	8,03 g	6,17 g	82,07 g	18,67 g	4,34 g	91,24 g	0,02 g	6,46 g	117,64 g	0,01 g	4,46 g			
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,6,(7),(12)			1,3,7,8,(6),(12)			1,3			1,3						
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Májgaluska leves 7-10 TFM, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma	Brokkolikrémleves 7-10 TFM, Rántott sertésszelet 7-10 TFM, Burgonya, petrezselymes 7-10 T, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta TFM 7-10, Rozskenyér, Mákos-meggyes kevert 7-10 TFM			Lebbencsleves 7-10 TFM, Csirkepörkölt 7-10 TFM, Tökfőzelék 7-10 TFM, Zsemle			Karfioleves 7-10 TFM, Temesvári pulykaragu 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Banán						
	Energia: 696,92 Kcal / 2 913,13 KJ		Energia: 764,89 Kcal / 3 197,24 KJ			Energia: 560,90 Kcal / 2 344,56 KJ			Energia: 772,09 Kcal / 3 227,34 KJ			Energia: 775,65 Kcal / 3 242,22 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	25,52 g	21,01 g	4,59 g	37,00 g	31,19 g	7,85 g	27,05 g	27,62 g	8,40 g	36,59 g	31,41 g	7,62 g	34,17 g	21,22 g	4,63 g		



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	100,06 g	19,83 g	3,86 g	88,54 g	7,99 g	5,09 g	66,03 g	10,59 g	3,46 g	84,26 g	0,61 g	5,49 g	116,83 g	0,00 g	3,89 g
	1,3,6,9,(12)			1,3			1,3,(6),(7),(12)			1,3			1,3		
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Májgaluska leves 7-10 Mogyi, Sajtos tejfölös tészta 7-10 M, Alma			Brokkolikrémleves 7-10 M, Rántott sertésszelet 7-10 Mogy, Burgonya, petrezselymes 7-10 M, Levesgyöngy, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Mákos beigli 7-10, Szaloncukor			Lebbencsleves 7-10 Mogyi, Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Kifli szezámos			Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Tészta köret 7-10 Mogyi, Temesvári sertés ragu isk, Banán		
	Energia: 725,39 Kcal / 3 032,13 KJ			Energia: 863,50 Kcal / 3 609,43 KJ			Energia: 857,88 Kcal / 3 585,94 KJ			Energia: 748,89 Kcal / 3 130,36 KJ			Energia: 813,97 Kcal / 3 402,39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	36,00 g	28,65 g	13,51 g	38,18 g	35,75 g	7,24 g	33,87 g	42,08 g	12,45 g	36,49 g	29,93 g	6,69 g	28,53 g	36,48 g	9,80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,48 g	1,85 g	4,32 g	95,01 g	7,99 g	5,27 g	84,39 g	18,67 g	3,94 g	82,15 g	0,02 g	5,46 g	91,29 g	0,00 g	3,86 g	
1,3,6,7,9,(12)			1,3,6,7			1,3,7,(6),(12)			1,3,7			1,3,7			
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Májgaluska leves 11-14 LM, Sajtos tejfölös tészta 11-14 L, Alma			Brokkolikrémleves 11-14 LM, Rántott sertésszelet 11-14 LM, Burgonya, petrezselymes 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt			Székelykáposzta 11-14 LM, Diós beigli 11-14 LM, Rozskenyér, Szaloncukor			Lebbencsleves 11-14 LM, Csirkepörkölt 11-14 LM, Tökfőzelék 11-14 LM, Zsemle			Karfiolleves 11-14 LM, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Banán		
	Energia: 853,28 Kcal / 3 566,71 KJ			Energia: 898,44 Kcal / 3 755,48 KJ			Energia: 893,56 Kcal / 3 735,08 KJ			Energia: 859,59 Kcal / 3 593,09 KJ			Energia: 820,42 Kcal / 3 429,36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	40,12 g	36,40 g	16,66 g	41,82 g	35,13 g	7,55 g	36,21 g	51,52 g	17,11 g	42,55 g	35,52 g	8,60 g	40,70 g	24,51 g	5,73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,73 g	2,22 g	4,79 g	101,42 g	8,00 g	6,37 g	82,20 g	18,67 g	4,26 g	90,78 g	0,03 g	5,89 g	116,20 g	0,01 g	4,45 g	
1,3,6,9,(12)			1,3,6,(7)			1,3,7,8,(6),(12)			1,3			1,3			
Uzsonna (00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó), Gluténmentes kenyér			Gyümölcsipüré			Narancs, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas		
	Energia: 254,98 Kcal / 1 065,82 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ			Energia: 203,70 Kcal / 851,47 KJ			Energia: 302,55 Kcal / 1 264,66 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.																	
	6,06 g	15,13 g	3,78 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	3,12 g	5,84 g	2,40 g	8,69 g	19,05 g	5,28 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	22,70 g	2,10 g	1,04 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	33,40 g	8,00 g	0,16 g	23,09 g	2,10 g	1,50 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
	11,(6)			6,12,(5),(8),(11)					11,(1),(6),(7),(10)								
(00145) Tejfehérjementes 4-6	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsipüré			Narancs, Nutribella kókuszos keksz db			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Gyümölcskompót, poharas				
	Energia: 112,54 Kcal / 470,42 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ			Energia: 136,41 Kcal / 570,19 KJ			Energia: 203,64 Kcal / 851,22 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	2,67 g	9,66 g	2,84 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	1,84 g	5,06 g	2,42 g	6,42 g	12,76 g	4,03 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
3,57 g	0,05 g	0,52 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	19,40 g	4,02 g	0,03 g	15,55 g	0,00 g	1,18 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g			
	1			1,(5),(6),(8),(11)					1,(6),(7),(10)								
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsipüré			Narancs, Nutribella kókuszos keksz db			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Gyümölcskompót, poharas				
	Energia: 115,36 Kcal / 482,20 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ			Energia: 144,70 Kcal / 604,85 KJ			Energia: 271,94 Kcal / 1 136,71 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	2,79 g	9,67 g	2,84 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	1,96 g	5,10 g	2,42 g	8,77 g	12,93 g	4,09 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
4,10 g	0,05 g	0,54 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	21,10 g	4,02 g	0,03 g	29,80 g	0,00 g	1,57 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g			
	1			1,(5),(6),(8),(11)					1,(6),(7),(10)								
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsipüré			Narancs, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Párizsi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Gyümölcskompót, poharas				
	Energia: 118,18 Kcal / 493,99 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ			Energia: 216,12 Kcal / 903,38 KJ			Energia: 293,27 Kcal / 1 225,87 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	2,92 g	9,69 g	2,85 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g	3,30 g	5,90 g	2,40 g	9,96 g	14,75 g	4,78 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
4,63 g	0,06 g	0,55 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g	35,95 g	8,00 g	0,16 g	29,82 g	0,00 g	1,80 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g			
	1			6,12,(5),(8),(11)					1,(6),(7),(10)								





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

