



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00144)</b> Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 356,49 Kcal / 1 490,13 KJ			Energia: 298,06 Kcal / 1 245,89 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 275,98 Kcal / 1 153,60 KJ			Energia: 397,34 Kcal / 1 660,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,05 g	20,86 g	6,04 g	7,22 g	15,08 g	3,49 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	14,03 g	13,27 g	3,08 g	10,03 g	24,93 g	7,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,14 g	11,09 g	1,48 g	32,34 g	11,09 g	0,77 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	37,03 g	11,09 g	1,63 g	32,05 g	11,09 g	2,40 g	
	11,(1),(6),(7)			3,11,(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7)			
	<b>(00167)</b> Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Csipketea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)		
		Energia: 357,42 Kcal / 1 494,02 KJ			Energia: 278,12 Kcal / 1 162,54 KJ			Energia: 329,77 Kcal / 1 378,44 KJ			Energia: 277,62 Kcal / 1 160,45 KJ			Energia: 397,47 Kcal / 1 661,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,03 g	15,78 g	5,07 g	7,90 g	9,87 g	2,65 g	6,18 g	10,12 g	2,78 g	16,50 g	8,73 g	2,23 g	10,87 g	19,91 g	6,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,46 g	8,99 g	2,09 g	39,06 g	8,99 g	0,96 g	52,73 g	15,98 g	0,90 g	45,04 g	8,99 g	2,22 g	42,43 g	8,99 g	2,50 g		
1,(6),(7)			1,3			1			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
<b>(00169)</b> Laktózmentes 11 -14 3x	Citromos tea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 11-14, Főtt tojás 11-14, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Kakaó 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Csipketea 11-14, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg			Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			
	Energia: 409,99 Kcal / 1 713,76 KJ			Energia: 315,29 Kcal / 1 317,91 KJ			Energia: 346,56 Kcal / 1 448,62 KJ			Energia: 308,30 Kcal / 1 288,69 KJ			Energia: 461,38 Kcal / 1 928,57 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11,91 g	17,91 g	5,85 g	10,60 g	12,27 g	3,27 g	13,53 g	11,75 g	4,91 g	17,58 g	8,90 g	2,25 g	13,05 g	23,08 g	7,70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,89 g	9,99 g	2,49 g	40,21 g	9,99 g	1,03 g	45,85 g	9,99 g	1,18 g	51,07 g	9,99 g	2,41 g	48,88 g	9,99 g	3,04 g		





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>		1,(6),(7)	1,3	1	1,(6),(7)	1,(6),(7)
<b>Ebéd</b>	<b>(00011) Gluténmentes 11-14 1x</b>	Palócleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma	Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Banán	Reszelt tésztaleves 7-10 LÉ, Sajtos hal 7-10 LÉ, Kukoricás rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság	Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ	Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Meggymártás 7-10 LÉ, Piriított dara 7-10 LÉ
		Energia: 782,19 Kcal / 3 269,55 KJ	Energia: 824,23 Kcal / 3 445,28 KJ	Energia: 771,75 Kcal / 3 225,92 KJ	Energia: 830,47 Kcal / 3 471,36 KJ	Energia: 734,00 Kcal / 3 068,12 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
		19,78 g 15,82 g 3,19 g	36,19 g 25,73 g 5,47 g	45,50 g 29,42 g 10,21 g	27,59 g 41,54 g 9,32 g	36,14 g 19,45 g 5,30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	137,85 g 22,96 g 1,95 g	109,14 g 22,22 g 4,21 g	79,81 g 0,22 g 5,19 g	84,72 g 17,27 g 3,69 g	101,87 g 26,60 g 3,70 g	
	7,(12)	11,(6)	4,7,(1),(12)	3,7,11,(6)	7,9	
	<b>(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X</b>	Palócleves 7-10 TFM, Szilvalekváros gombóc 7-10 TFM, Alma	Sertéssült 7-10 TFM, Paradicsomos káposzta 7-10 TFM, Rozskenyér, Banán	Reszelt tésztaleves 7-10 TFM, Párolt hal 7-10 TFM, Kukoricás rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Finomfőzelék 7-10 TFM, Almás pite 1db (friss) 7-10 TF	Csontleves tésztával 7-10 TFM, Főtt sertéshús 7-10 TFM, Meggymártás 7-10 TFM, Piritott dara 7-10 TFM
		Energia: 655,41 Kcal / 2 739,61 KJ	Energia: 750,50 Kcal / 3 137,09 KJ	Energia: 527,00 Kcal / 2 202,86 KJ	Energia: 754,65 Kcal / 3 154,44 KJ	Energia: 630,61 Kcal / 2 635,95 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
21,65 g 15,92 g 2,09 g		34,64 g 18,12 g 3,98 g	29,96 g 15,40 g 2,33 g	25,85 g 39,04 g 9,78 g	31,00 g 14,98 g 4,43 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
130,51 g 46,39 g 2,19 g	109,57 g 17,98 g 3,92 g	66,16 g 0,00 g 3,78 g	73,35 g 9,29 g 3,90 g	91,65 g 21,48 g 3,37 g		
1,3	1,(6),(7)	1,3,4,(12)	1,3	1,3,9		
<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Grízes tészta, ízzel diab, Alma, Palócleves 11-14 DM	Sertéssült 11-14 diab, Paradicsomos káposzta 11-14 DM, Rozskenyér, Banán	Reszelt tésztaleves 11-14, Sajtos hal 11-14, Párolt rizs kuk.val DM, Vegyes vágott savanyúság	Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Finomfőzelék 11-14 DM, Almás pite 1db (friss) 11-1 DM	Csontleves tésztával 11-14 DM, Főtt sertéshús 11-14 DM, Meggymártás 11-14 DM, Piriított dara 11-14 DM	





## Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Energia: 614,43 Kcal / 2 568,32 KJ			Energia: 772,17 Kcal / 3 227,67 KJ			Energia: 642,15 Kcal / 2 684,19 KJ			Energia: 819,82 Kcal / 3 426,85 KJ			Energia: 542,05 Kcal / 2 265,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,15 g	18,37 g	4,35 g	38,52 g	20,06 g	4,40 g	41,60 g	27,52 g	9,61 g	32,81 g	42,97 g	11,23 g	32,98 g	15,25 g	4,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83,63 g	0,01 g	3,37 g	106,42 g	0,00 g	4,64 g	55,84 g	0,00 g	5,34 g	73,87 g	0,00 g	4,56 g	66,99 g	0,02 g	3,92 g	
	1,7,15			1,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,7,(12)			1,3,7,15			1,3,7,9,15,(6),(12)			
	<b>(00142) Gluténmentes 7-10 3x</b>	Palócleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Banán			Reszelt tésztaleves 7-10 LÉ, Sajtos hal 7-10 LÉ, Kukoricás rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Meggy mártás 7-10 LÉ, Piriótt dara 7-10 LÉ		
		Energia: 627,23 Kcal / 2 621,82 KJ			Energia: 751,27 Kcal / 3 140,31 KJ			Energia: 656,55 Kcal / 2 744,38 KJ			Energia: 830,47 Kcal / 3 471,36 KJ			Energia: 636,39 Kcal / 2 660,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,22 g	12,17 g	2,40 g	32,81 g	23,08 g	4,92 g	38,22 g	25,12 g	8,58 g	27,59 g	41,54 g	9,32 g	30,97 g	16,82 g	4,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	112,38 g	19,13 g	1,50 g	100,54 g	20,08 g	3,82 g	68,23 g	0,20 g	4,61 g	84,72 g	17,27 g	3,69 g	88,86 g	22,23 g	3,31 g	
7,(12)			11,(6)			4,7,(1),(12)			3,7,11,(6)			7,9				
<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Palócleves 7-10 LÉ+LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Sertéssült 7-10 LÉ+LM, Paradicsomos káposzta 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Reszelt tésztaleves 7-10 LÉ+L, Sajtos hal 7-10 LÉ+LM, Kukoricás rizs 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ+LM, Finomfőzelék 7-10 LÉ+LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Csontleves tésztával 7-10 LÉ+LM, Főtt sertéshús 7-10 LÉ+LM, Meggy mártás 7-10 LÉ+LM, Piritott dara 7-10 LÉ+LM			
	Energia: 634,75 Kcal / 2 653,26 KJ			Energia: 751,27 Kcal / 3 140,31 KJ			Energia: 637,01 Kcal / 2 662,70 KJ			Energia: 820,69 Kcal / 3 430,48 KJ			Energia: 666,44 Kcal / 2 785,72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15,25 g	13,01 g	2,77 g	32,81 g	23,08 g	4,92 g	36,77 g	23,65 g	7,65 g	27,49 g	41,54 g	9,51 g	33,15 g	19,20 g	5,49 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
112,32 g	19,13 g	1,51 g	100,54 g	20,08 g	3,82 g	68,15 g	0,20 g	4,48 g	82,22 g	17,27 g	3,67 g	88,81 g	22,23 g	3,34 g		
(12)			11,(6)			4,(12)			3,11,(6)			9				





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00148) Laktózmentes 11-14 1x</b>	Palócleves 11-14 LM, Szilvás gombóc 11-14 LM, Alma			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta LM 11-14, Rozskenyér, Banán			Reszelt tésztaleves LM 11-14, Kukoricás rizs LM 11-14, Rántott hal LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Vagdalt pogácsa LM 11-14, Finomfőzelék LM 11-14, Almás pite 1db (friss) LM11-14			Csontleves tésztával LM 11-14, Főtt sertéshús LM 11-14, Meggymártás LM 11-14, Piritott dara LM 11-14		
		Energia: 743,32 Kcal / 3 107,08 KJ			Energia: 852,47 Kcal / 3 563,32 KJ			Energia: 708,52 Kcal / 2 961,61 KJ			Energia: 840,77 Kcal / 3 514,42 KJ			Energia: 708,99 Kcal / 2 963,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,08 g	15,67 g	2,96 g	38,52 g	20,06 g	4,40 g	37,95 g	18,97 g	2,95 g	33,15 g	42,26 g	11,01 g	34,80 g	17,07 g	4,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123,44 g	14,00 g	2,17 g	126,40 g	19,98 g	4,64 g	95,26 g	0,00 g	4,88 g	80,22 g	6,20 g	4,55 g	102,60 g	21,50 g	3,73 g	
	1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,(12)			1,3			1,3,9,(6),(7),(12)			
	<b>(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x</b>	Palócleves 7-10 TFM, Szilvalekváros gombóc 7-10 TFM, Alma			Sertéssült 7-10 TFM, Paradicsomos káposzta 7-10 TFM, Rozskenyér, Banán			Reszelt tésztaleves 7-10 TFM, Párolt hal 7-10 TFM, Kukoricás rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Finomfőzelék 7-10 TFM, Almás pite 1db (friss) 7-10 TF			Csontleves tésztával 7-10 TFM, Főtt sertéshús 7-10 TFM, Meggymártás 7-10 TFM, Piritott dara 7-10 TFM		
		Energia: 655,41 Kcal / 2 739,61 KJ			Energia: 750,50 Kcal / 3 137,09 KJ			Energia: 527,00 Kcal / 2 202,86 KJ			Energia: 754,65 Kcal / 3 154,44 KJ			Energia: 630,61 Kcal / 2 635,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,65 g	15,92 g	2,09 g	34,64 g	18,12 g	3,98 g	29,96 g	15,40 g	2,33 g	25,85 g	39,04 g	9,78 g	31,00 g	14,98 g	4,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	130,51 g	46,39 g	2,19 g	109,57 g	17,98 g	3,92 g	66,16 g	0,00 g	3,78 g	73,35 g	9,29 g	3,90 g	91,65 g	21,48 g	3,37 g	
	1,3			1,(6),(7)			1,3,4,(12)			1,3			1,3,9			
	<b>(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x</b>	Palócleves 7-10 Mogyi, Mogyorókrémes minigombóc 7-10, Alma			Sertéssült 7-10 Mogyi, Paradicsomos káposzta 7-10 Mog, Rozskenyér, Banán			Kukoricás rizs 7-10 Mogyi, Reszelt tésztaleves 7-10, Sajtos hal 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Finomfőzelék 7-10 mogyi, Almás pite 1db (friss) 7-10 M, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10			Csontleves tésztával 7-10 Mogyi, Főtt sertéshús 7-10 Mogyi, Meggymártás 7-10 Mogyi, Piritott dara 7-10 Mogyi		
Energia: 806,23 Kcal / 3 370,04 KJ			Energia: 750,51 Kcal / 3 137,13 KJ			Energia: 657,15 Kcal / 2 746,89 KJ			Energia: 757,13 Kcal / 3 164,80 KJ			Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
22,87 g		17,56 g	2,36 g	34,64 g	18,12 g	3,98 g	39,65 g	25,23 g	8,58 g	28,85 g	39,19 g	10,20 g	30,97 g	14,22 g	3,88 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
134,23 g	0,01 g	1,18 g	109,57 g	17,98 g	3,93 g	66,72 g	0,00 g	4,63 g	70,81 g	5,29 g	4,33 g	92,06 g	21,50 g	3,40 g		
1,3,7			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,7,(12)			1,3,7			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Palócleves 11-14 LM, Szilvás gombóc 11-14 LM, Alma			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta 11-14 LM, Rozskenyér, Banán			Reszelt tésztaleves 11-14, Kukoricás rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Rántott hal LM 11-14			Vagdalt pogácsa LM 11-14, Finomfőzelék 11-14 LM, Almás pite 1db (friss) 11-14 L			Csontleves tésztával 11-14 LM, Főtt sertéshús 11-14 LM, Meggymártás 11-14 LM, Pirított dara 11-14 LM		
		Energia: 743,32 Kcal / 3 107,08 KJ			Energia: 852,47 Kcal / 3 563,32 KJ			Energia: 712,36 Kcal / 2 977,66 KJ			Energia: 796,19 Kcal / 3 328,07 KJ			Energia: 709,04 Kcal / 2 963,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,08 g	15,67 g	2,96 g	38,52 g	20,06 g	4,40 g	38,10 g	19,00 g	2,95 g	33,34 g	44,60 g	13,65 g	34,82 g	17,04 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,44 g	14,00 g	2,02 g	126,40 g	19,98 g	4,64 g	95,98 g	0,00 g	4,88 g	80,27 g	6,19 g	4,46 g	102,62 g	21,48 g	3,91 g		
1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,4,(12)			1,3			1,3,9,(6),(7),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Laktózmentes tej 1,5%, Keksz, (Barbara,Gullon)			Laktózmentes tej 1,5%, Alpro (szója)puding			Banán, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Gyümölcsstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 115,61 Kcal / 483,25 KJ			Energia: 171,51 Kcal / 716,91 KJ			Energia: 279,96 Kcal / 1 170,23 KJ			Energia: 231,31 Kcal / 966,88 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
		6,60 g	3,00 g	2,00 g	10,08 g	4,62 g	2,21 g	3,96 g	5,72 g	2,40 g	3,39 g	11,63 g	2,71 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
5,60 g	0,00 g	0,23 g	21,74 g	0,53 g	1,46 g	52,24 g	8,00 g	0,22 g	27,42 g	10,74 g	0,60 g	22,33 g	2,10 g	0,85 g		
6			6			6,12,(5),(8),(11)			11,(6)			11,(6)				
<b>(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x</b>		Rizsital, kókuszital, Nutribella kókuszos keksz db			Rizsital, kókuszital, Alpro (szója)puding			Banán, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Gyümölcsstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle		
		Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ			Energia: 179,00 Kcal / 748,22 KJ			Energia: 279,96 Kcal / 1 170,23 KJ			Energia: 250,55 Kcal / 1 047,30 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
		1,96 g	6,77 g	2,66 g	4,20 g	3,53 g	0,45 g	3,96 g	5,72 g	2,40 g	5,14 g	7,48 g	1,96 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
26,68 g	12,01 g	0,02 g	31,92 g	8,52 g	1,23 g	52,24 g	8,00 g	0,22 g	39,62 g	8,99 g	0,80 g	28,57 g	0,00 g	1,21 g		
1,(5),(6),(8),(11)			6			6,12,(5),(8),(11)			1,(6)			1				





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Laktózmentes tej 1,5%, Nutribella kókuszos keksz db			Tej (friss)1,5%, Alpro (szója)puding			Banán, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Gyümölcstea 11-14, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Retek kg			Zsemle, Kockasajt 8 db- os laktózmentes		
		Energia: 172,51 Kcal / 721,09 Kj			Energia: 191,06 Kcal / 798,63 Kj			Energia: 311,45 Kcal / 1 301,86 Kj			Energia: 279,64 Kcal / 1 168,90 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
		7,84 g	7,86 g	4,42 g	10,28 g	4,62 g	1,84 g	4,35 g	5,75 g	2,40 g	5,99 g	7,56 g	1,97 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
16,50 g	4,02 g	0,25 g	26,74 g	0,53 g	1,50 g	59,50 g	8,00 g	0,23 g	45,71 g	9,99 g	0,92 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g		
1,(5),(6),(8),(11)			6,7			6,12,(5),(8),(11)			1,(6)			1				

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

