



Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 7-10, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 303,15 Kcal / 1 267,17 KJ			Energia: 360,91 Kcal / 1 508,60 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 301,29 Kcal / 1 259,39 KJ			Energia: 331,00 Kcal / 1 383,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,47 g	16,87 g	4,64 g	10,78 g	20,57 g	5,78 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	6,35 g	16,34 g	4,23 g	13,94 g	15,21 g	7,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,42 g	10,74 g	1,18 g	32,08 g	11,09 g	1,72 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	31,16 g	11,09 g	1,17 g	33,52 g	11,09 g	1,43 g	
	11,(6),(7)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10 TFM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 7-10, Vegán sajt, Rozskenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 322,39 Kcal / 1 347,59 KJ			Energia: 340,97 Kcal / 1 425,25 KJ			Energia: 299,13 Kcal / 1 250,36 KJ			Energia: 161,67 Kcal / 675,78 KJ			Energia: 215,53 Kcal / 900,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,22 g	12,72 g	3,89 g	11,46 g	15,36 g	4,94 g	4,96 g	10,27 g	4,15 g	3,08 g	10,88 g	3,29 g	5,36 g	1,48 g	0,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,62 g	8,99 g	1,38 g	38,80 g	8,99 g	1,91 g	44,69 g	19,68 g	0,35 g	12,56 g	9,04 g	0,67 g	44,20 g	8,99 g	0,80 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,15			1			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Kakaó 11-14 LM, Tk szilvás croissant-LM,KM			Citromos tea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 11-14, Laktózmentes sajt, Rozskenyér, Paradicsom kg			
	Energia: 379,00 Kcal / 1 584,22 KJ			Energia: 369,61 Kcal / 1 544,97 KJ			Energia: 485,42 Kcal / 2 029,06 KJ			Energia: 212,47 Kcal / 888,12 KJ			Energia: 424,59 Kcal / 1 774,79 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11,62 g	14,99 g	4,72 g	13,02 g	17,35 g	5,67 g	15,81 g	19,40 g	9,68 g	5,50 g	14,68 g	4,66 g	20,30 g	15,06 g	9,20 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,07 g	9,99 g	1,75 g	39,89 g	9,99 g	2,16 g	58,31 g	17,39 g	0,97 g	14,22 g	10,05 g	1,16 g	50,57 g	9,99 g	2,07 g		





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,15			1			1,(6),(7)		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Körte			Főtt virsli 7-10 LÉ, Sóskamártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Paradicsomleves LÉ 7-10, Szezámós halszelet 7-10 LÉ, Rizi-bizi 7-10 LÉ, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán		
		Energia: 838,31 Kcal / 3 504,14 KJ			Energia: 825,72 Kcal / 3 451,51 KJ			Energia: 709,55 Kcal / 2 965,92 KJ			Energia: 775,79 Kcal / 3 242,80 KJ			Energia: 875,76 Kcal / 3 660,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,28 g	22,68 g	6,07 g	25,07 g	34,11 g	8,90 g	34,28 g	15,79 g	2,16 g	31,52 g	32,44 g	5,55 g	34,36 g	23,46 g	5,77 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	125,52 g 24,98 g 2,11 g			101,02 g 28,47 g 3,15 g			105,60 g 18,35 g 3,97 g			87,16 g 0,54 g 7,99 g			129,79 g 7,99 g 4,57 g			
	7			3,7			4,9,11			9,(12)			7			
	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7-10 1X	Gyümölcsleves 7-10 TFM, Rakott karfiol 7-10 TFM, Körte			Főtt virsli 7-10 TFM, Sóskamártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Paradicsomleves 7-10 TFM, Szezámós halszelet 7-10 TFM, Rizi-bizi 7-10 TFM, Alma			Zabgaluska leves TFM 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10 TFM, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves 7-10 TFM, Tarhonyáshús 7-10 TFM, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán		
		Energia: 735,15 Kcal / 3 072,93 KJ			Energia: 723,62 Kcal / 3 024,73 KJ			Energia: 574,26 Kcal / 2 400,41 KJ			Energia: 666,16 Kcal / 2 784,55 KJ			Energia: 702,10 Kcal / 2 934,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28,20 g		21,67 g	6,94 g	22,19 g	31,03 g	7,42 g	29,17 g	13,03 g	1,80 g	28,40 g	28,96 g	4,97 g	33,22 g	18,57 g	5,90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
106,93 g 24,98 g 1,88 g			85,61 g 30,47 g 2,49 g			83,54 g 15,10 g 3,30 g			71,12 g 0,00 g 5,74 g			105,48 g 7,99 g 3,90 g				
1			1,3			1,3,4,9,11			1,3,9,(12)			1,3				
(00103) Diab 11-14 1x	Vegyes gyüm.lev. diab , Rakott karfiol diab 11-14, Körte			Főtt virsli 11-14 diab, Sóskamártás 11-14 DM, Főtt burgonya 11-14 diab, Meggyes kakaós kevert 11-14 di			Paradicsomleves 11-14 DM, Rizi-bizi 11-14 DM, Szezámós halszelet 11-14, Alma			Zabgaluska leves 11-14 DM, Brassói aprópecsenye 11-14 DM, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves 11-14 DM, Tarhonyáshús 11-14 DM, Céklasaláta, csemege szeletelt, Körte			





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Energia: 514,51 Kcal / 2 150,65 KJ			Energia: 660,22 Kcal / 2 759,72 KJ			Energia: 534,28 Kcal / 2 233,29 KJ			Energia: 779,39 Kcal / 3 257,85 KJ			Energia: 665,51 Kcal / 2 781,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,91 g	13,71 g	4,93 g	26,23 g	36,51 g	9,47 g	31,28 g	14,07 g	1,94 g	32,48 g	33,89 g	5,75 g	30,69 g	21,38 g	5,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69,31 g	0,00 g	2,73 g	53,46 g	0,00 g	3,13 g	69,06 g	0,14 g	3,81 g	83,92 g	0,00 g	6,87 g	86,33 g	8,16 g	5,77 g	
	1,7,15			1,3,7,15			1,3,4,9,11,15			1,3,9,(12)			1,3,6,7,(12)			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Körte			Főtt virsli 7-10 LÉ, Sóskamártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Paradicsomleves LÉ 7-10, Szezámós halszelet 7-10 LÉ, Rizi-bizi 7-10 LÉ, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEves 7-10 LÉ, Tarhonyáshús LÉ 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán		
		Energia: 727,50 Kcal / 3 040,95 KJ			Energia: 728,57 Kcal / 3 045,42 KJ			Energia: 570,01 Kcal / 2 382,64 KJ			Energia: 649,82 Kcal / 2 716,25 KJ			Energia: 692,31 Kcal / 2 893,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,99 g	19,31 g	5,27 g	21,60 g	31,18 g	7,82 g	27,98 g	12,91 g	1,79 g	26,45 g	27,07 g	4,63 g	24,91 g	16,40 g	4,29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	110,57 g	24,98 g	1,83 g	87,20 g	28,47 g	2,57 g	83,92 g	15,30 g	3,25 g	73,21 g	0,45 g	6,81 g	109,12 g	11,49 g	4,55 g	
7			3,7			4,9,11			9,(12)			7				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcsleves 7-10 LÉ +LM, Rakott karfiol 7-10 LÉ+LM, Körte			Főtt virsli 7-10 LÉ+LM, Sóskamártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Szezámós halszelet 7-10 LÉ+LM, Rizi-bizi 7-10 LÉ+LM, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ+L, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEves 7-10 LÉ+LM, Tarhonyáshús LÉ +LM 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán			
	Energia: 753,35 Kcal / 3 149,00 KJ			Energia: 723,68 Kcal / 3 024,98 KJ			Energia: 570,01 Kcal / 2 382,64 KJ			Energia: 649,82 Kcal / 2 716,25 KJ			Energia: 675,57 Kcal / 2 823,88 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	27,61 g	23,65 g	7,19 g	21,55 g	31,18 g	7,91 g	27,98 g	12,91 g	1,79 g	26,45 g	27,07 g	4,63 g	24,56 g	14,91 g	3,45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
107,62 g	24,98 g	1,87 g	85,95 g	28,47 g	2,56 g	83,92 g	15,30 g	3,25 g	73,21 g	0,45 g	6,81 g	108,66 g	11,52 g	4,80 g		
3			4,9,11			9,(12)			(1),(3),(6),(7),(12)							





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Gyümölcsleves LM 11-14, Rakott karfiol LM 11-14, Körte			Főtt virsli LM 11-14, Sós kamártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Paradicsomleves LM 11-14, Szezámós halszelet 11-14 LM, Rizi-bizi LM 11-14, Alma			Zabgaluska leves LM 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES LM 11-14, Tarhonyáshús 11-14 LM, Cékklasaláta, csemege szeletelt, Banán		
		Energia: 753,76 Kcal / 3 150,72 KJ			Energia: 815,17 Kcal / 3 407,41 KJ			Energia: 669,95 Kcal / 2 800,39 KJ			Energia: 781,09 Kcal / 3 264,96 KJ			Energia: 822,30 Kcal / 3 437,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31,79 g	15,12 g	4,98 g	27,17 g	36,45 g	9,55 g	32,93 g	14,10 g	1,94 g	32,53 g	33,93 g	5,76 g	37,50 g	23,89 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	122,78 g	24,98 g	2,19 g	90,98 g	31,47 g	3,17 g	101,07 g	20,12 g	4,69 g	84,25 g	0,01 g	6,87 g	112,68 g	8,04 g	5,63 g	
	1			1,3			1,3,4,9,11			1,3,9,(12)			1,3,6,(7),(12)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcsleves 7-10 TFM, Rakott karfiol 7-10 TFM, Körte			Főtt virsli 7-10 TFM, Sós kamártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Paradicsomleves 7-10 TFM, Szezámós halszelet 7-10 TFM, Rizi-bizi 7-10 TFM, Alma			Zabgaluska leves TFM 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10 TFM, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES 7-10 TFM, Tarhonyáshús 7-10 TFM, Cékklasaláta, csemege szeletelt, Banán		
		Energia: 735,15 Kcal / 3 072,93 KJ			Energia: 723,62 Kcal / 3 024,73 KJ			Energia: 574,26 Kcal / 2 400,41 KJ			Energia: 666,16 Kcal / 2 784,55 KJ			Energia: 733,59 Kcal / 3 066,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,20 g	21,67 g	6,94 g	22,19 g	31,03 g	7,42 g	29,17 g	13,03 g	1,80 g	28,40 g	28,96 g	4,97 g	33,61 g	18,60 g	5,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,93 g	24,98 g	1,88 g	85,61 g	30,47 g	2,49 g	83,54 g	15,10 g	3,30 g	71,12 g	0,00 g	5,74 g	112,74 g	7,99 g	3,91 g		
1			1,3			1,3,4,9,11			1,3,9,(12)			1,3				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Rakott karfiol 7-10 Mogyi, Körte			Főtt virsli 7-10 Mogyi, Sós kamártás 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Meggyes kakaós kevert 7-10 Mog			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Rizi-bizi 7-10 Mogyi, Szezámós halszelet 7-10, Alma			Zabgaluska leves 7-10 M, Brassói aprópecsenye 7-10 Mogyi, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			BrokkolikréMLEVES 7-10 M, Tarhonyáshús 7-10 Mogyi, Cékklasaláta, csemege szeletelt, Banán			
	Energia: 713,02 Kcal / 2 980,42 KJ			Energia: 726,63 Kcal / 3 037,31 KJ			Energia: 574,26 Kcal / 2 400,41 KJ			Energia: 666,16 Kcal / 2 784,55 KJ			Energia: 747,39 Kcal / 3 124,09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	27,98 g	19,18 g	5,22 g	23,71 g	31,31 g	7,77 g	29,17 g	13,03 g	1,80 g	28,40 g	28,96 g	4,97 g	33,61 g	19,36 g	4,84 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107,26 g	24,98 g	1,83 g	84,32 g	28,47 g	2,56 g	83,54 g	15,10 g	3,30 g	71,12 g	0,00 g	5,74 g	108,00 g	8,00 g	3,98 g		
1,7			1,3,7			1,3,4,9,11			1,3,9,(12)			1,3,6,7				





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Gyümölcsleves 11-14 LM, Rakott karfiol LM 11-14, Körte	Főtt virsli 11-14 LM, Sós kamártás 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM	Paradicsomleves 11-14 LM, Szezámós halszelet 11-14 LM, Rizi-bizi 11-14 LM, Alma	Zabgaluska leves 11-14 LM, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolikrémleves 11-14 LM, Tarhonyáshús 11-14 LM, Cék lasaláta, csemege szeletelt, Banán
		Energia: 808,98 Kcal / 3 381,54 KJ	Energia: 817,11 Kcal / 3 415,52 KJ	Energia: 667,39 Kcal / 2 789,69 KJ	Energia: 779,39 Kcal / 3 257,85 KJ	Energia: 823,58 Kcal / 3 442,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,61 g 20,44 g 7,66 g	27,33 g 36,53 g 9,60 g	33,18 g 14,15 g 1,95 g	32,48 g 33,89 g 5,75 g	38,24 g 21,05 g 5,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
123,73 g 24,98 g 2,21 g	91,12 g 31,47 g 3,18 g	100,08 g 18,12 g 4,02 g	83,92 g 0,00 g 6,87 g	118,51 g 8,00 g 5,35 g		
1	1,3	1,3,4,9,11	1,3,9,(12)	1,3,6,(7)		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér	Müzliszelet cerbona (gm,lm), Narancs	Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg	Keksz, (Barbara,Gullon), Banán	Laktózmentes rudi, Alma
		Energia: 218,72 Kcal / 914,25 KJ	Energia: 203,70 Kcal / 851,47 KJ	Energia: 320,19 Kcal / 1 338,39 KJ	Energia: 278,36 Kcal / 1 163,54 KJ	Energia: 102,42 Kcal / 428,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,77 g 11,56 g 3,17 g	3,12 g 5,84 g 2,40 g	11,95 g 13,83 g 3,24 g	1,56 g 0,12 g 0,00 g	5,40 g 3,40 g 1,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,10 g 1,75 g 1,11 g	33,40 g 8,00 g 0,16 g	35,91 g 11,09 g 1,56 g	29,04 g 0,00 g 0,07 g	11,90 g 0,00 g 0,05 g		
11,(1),(6),(7),(10)	6,12,(5),(8),(11)	11,(1),(6),(7)				
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Sertésmájkrém db, Félbarna kenyér	Narancs, Müzliszelet cerbona (gm,lm)	Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg	Keksz, (Barbara,Gullon), Banán	Alpro (szója)puding, Alma
		Energia: 243,45 Kcal / 1 017,62 KJ	Energia: 203,70 Kcal / 851,47 KJ	Energia: 321,83 Kcal / 1 345,25 KJ	Energia: 278,36 Kcal / 1 163,54 KJ	Energia: 146,18 Kcal / 611,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,30 g 7,53 g 2,54 g	3,12 g 5,84 g 2,40 g	14,42 g 9,29 g 2,39 g	1,56 g 0,12 g 0,00 g	4,08 g 2,22 g 0,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,33 g 0,00 g 1,81 g	33,40 g 8,00 g 0,16 g	43,92 g 8,99 g 2,15 g	29,04 g 0,00 g 0,07 g	26,64 g 0,53 g 1,25 g		





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	1,(6),(7),(10)	6,12,(5),(8),(11)	1,(6),(7)		6										
		Sertésmájkrém db, Félbarna kenyér	Narancs, Müzliszelet cerbona (gm,lm)	Citromos tea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Póréhagyma kg	Keksz, (Barbara,Gullon), Banán	Laktózmentes rudi, Alma										
		Energia: 269,31 Kcal / 1 125,72 KJ		Energia: 216,12 Kcal / 903,38 KJ		Energia: 363,56 Kcal / 1 519,68 KJ		Energia: 347,95 Kcal / 1 454,43 KJ		Energia: 102,42 Kcal / 428,12 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,28 g	7,63 g	2,57 g	3,30 g	5,90 g	2,40 g	17,20 g	9,74 g	2,50 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	5,40 g	3,40 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,56 g	0,00 g	2,01 g	35,95 g	8,00 g	0,16 g	50,37 g	9,99 g	2,55 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	11,90 g	0,00 g	0,05 g		
		1,(6),(7),(10)	6,12,(5),(8),(11)	1,(6),(7)												

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

