



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Póréhagyma kg, Gluténmentes kenyér			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Paradicsom kg, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Zöldpaprika		
		Energia: 336,81 Kcal / 1 407,87 KJ			Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 KJ			Energia: 383,81 Kcal / 1 604,33 KJ			Energia: 357,19 Kcal / 1 493,05 KJ			Energia: 363,05 Kcal / 1 517,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,69 g	18,46 g	5,07 g	10,68 g	8,56 g	2,97 g	9,96 g	24,10 g	7,29 g	11,88 g	16,53 g	5,40 g	10,76 g	20,64 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,88 g	11,09 g	1,38 g	37,06 g	10,25 g	0,84 g	30,72 g	10,74 g	2,29 g	38,83 g	11,09 g	0,94 g	32,46 g	11,09 g	1,70 g	
	11,(6),(7)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Burgonyás kenyér			Csipketea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Póréhagyma kg			Kakaó 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Paradicsom kg, Zsemle			Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 329,96 Kcal / 1 379,23 KJ			Energia: 206,07 Kcal / 861,37 KJ			Energia: 383,92 Kcal / 1 604,79 KJ			Energia: 340,72 Kcal / 1 424,21 KJ			Energia: 356,20 Kcal / 1 488,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,77 g	13,38 g	4,16 g	6,62 g	1,21 g	0,14 g	10,66 g	19,92 g	6,53 g	6,68 g	10,22 g	2,80 g	11,84 g	15,56 g	4,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,45 g	8,99 g	1,48 g	41,05 g	8,95 g	1,20 g	39,37 g	8,99 g	2,37 g	54,73 g	15,98 g	0,91 g	41,03 g	8,99 g	1,80 g		
1,(6),(7)			1,(12)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Citromos tea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Burgonyás kenyér			Csipketea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Póréhagyma kg			Kakaó 7-10, Liga margarin tejmentes, Kukoricás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			
	Energia: 329,96 Kcal / 1 379,23 KJ			Energia: 335,57 Kcal / 1 402,68 KJ			Energia: 410,03 Kcal / 1 713,93 KJ			Energia: 347,34 Kcal / 1 451,88 KJ			Energia: 356,20 Kcal / 1 488,92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,77 g	13,38 g	4,16 g	14,27 g	8,67 g	1,85 g	11,47 g	20,01 g	6,54 g	12,68 g	11,14 g	4,02 g	11,84 g	15,56 g	4,87 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,45 g	8,99 g	1,48 g	48,94 g	7,20 g	1,46 g	44,73 g	8,99 g	2,49 g	48,04 g	8,99 g	1,38 g	41,03 g	8,99 g	1,80 g		
1,(6),(7)			1,6,7,8			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)	Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Burgonyás kenyér	Csipketea 11-14, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Póréhagyma kg	Kakaó 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg	Gyümölcsstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 377,58 Kcal / 1 578,28 KJ	Energia: 301,44 Kcal / 1 260,02 KJ	Energia: 473,94 Kcal / 1 981,07 KJ	Energia: 357,51 Kcal / 1 494,39 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,65 g 14,92 g 4,72 g	14,23 g 4,19 g 2,14 g	13,65 g 23,18 g 7,70 g	14,03 g 11,85 g 4,93 g	14,25 g 17,63 g 5,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,81 g 9,99 g 1,77 g	50,04 g 8,15 g 1,62 g	51,18 g 9,99 g 3,03 g	47,85 g 9,99 g 1,19 g	47,18 g 9,99 g 2,17 g		
1,(6),(7)	1,(12)	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 7-10 LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Mandarin	Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán	Zellerkrémleves 7-10 LÉ+LM, Hentes tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma	Csirkepörkölt 7-10 LÉ+LM, Kelkáposzta főzelék LÉ+LM 7-10, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM	Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Vadas 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Banán
		Energia: 809,94 Kcal / 3 385,55 KJ	Energia: 838,55 Kcal / 3 505,14 KJ	Energia: 793,68 Kcal / 3 317,58 KJ	Energia: 792,70 Kcal / 3 313,49 KJ	Energia: 843,76 Kcal / 3 526,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,06 g 17,17 g 3,13 g	23,19 g 27,80 g 7,08 g	29,62 g 30,54 g 7,69 g	41,59 g 25,35 g 4,05 g	30,29 g 29,28 g 6,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
137,28 g 23,22 g 2,37 g	121,35 g 20,08 g 1,98 g	97,90 g 0,27 g 5,46 g	97,62 g 18,13 g 4,55 g	112,72 g 3,50 g 4,02 g		
9,(12)	3,9,11,(6)	9,10,(1)	3	10,(12)		
Ebéd	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X	Sertésraguleves 7-10 TFM, Szilvalekváros gombóc 7-10 TFM, Mandarin	Zabpelyhes húsgombóc 7-10 TFM, Paradicsom mártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér, Banán	Zellerkrémleves 7-10 TFM, Hentes tokány 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Alma	Csirkepörkölt 7-10 TFM, Kelkáposzta főzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM	Karfiolleves 7-10 TFM, Vadas 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Banán
		Energia: 717,90 Kcal / 3 000,82 KJ	Energia: 861,31 Kcal / 3 600,28 KJ	Energia: 675,49 Kcal / 2 823,55 KJ	Energia: 680,06 Kcal / 2 842,65 KJ	Energia: 790,78 Kcal / 3 305,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,95 g 18,43 g 2,19 g	26,77 g 24,16 g 6,40 g	25,59 g 27,61 g 6,77 g	37,29 g 22,03 g 3,43 g	35,84 g 27,29 g 6,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
133,94 g 46,39 g 3,05 g	131,53 g 17,98 g 2,10 g	79,42 g 0,00 g 4,72 g	81,53 g 16,49 g 3,80 g	98,97 g 0,00 g 4,14 g		





Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	1,3,9		1,3,9,(6),(7)			1,3,6,9,10,(7)			1,3			1,3,10,(12)			
		Sertésraguleves 11-14 diab, Grízes tészta, ízzel diab, Mandarin			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 dia, Paradicsom mártás 11-14 dia, Főtt burgonya 11-14 diab, Rozskenyér, Körte			Levesgyöngy, Zellerkrémleves 11-14 DM, Hentes tokány diab 11-14, Párolt rizs diab 11-14, Alma			Csirkepörkölt 11-14 diab, Kelkáposzta főzelék 11-14 diab, Túrókocka diab			Karfiolleves 11-14 diab, Vadas 11-14 diab, Tészta köret diab 11-14, Alma		
		Energia: 696,24 Kcal / 2 910,28 KJ			Energia: 785,57 Kcal / 3 283,68 KJ			Energia: 737,08 Kcal / 3 080,99 KJ			Energia: 740,74 Kcal / 3 096,29 KJ			Energia: 716,52 Kcal / 2 995,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,28 g	16,62 g	3,19 g	27,98 g	27,03 g	7,28 g	30,12 g	34,24 g	7,71 g	52,23 g	27,63 g	7,38 g	35,12 g	27,59 g	5,90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	102,32 g	0,01 g	3,64 g	105,27 g	0,00 g	2,32 g	75,05 g	0,14 g	4,71 g	69,36 g	0,41 g	4,44 g	79,43 g	0,01 g	4,29 g	
	1,3,9,15		1,3,9,15,(6),(7)			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7,15			1,7,10,(12)				
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Mandarin			Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Húsgombóc 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Zellerkrémleves 7-10 LÉ, Hentes tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Karfiolleves 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 687,89 Kcal / 2 875,38 KJ			Energia: 697,00 Kcal / 2 913,46 KJ			Energia: 662,57 Kcal / 2 769,54 KJ			Energia: 680,48 Kcal / 2 844,41 KJ			Energia: 795,07 Kcal / 3 323,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,10 g	15,05 g	2,78 g	21,09 g	26,76 g	6,92 g	24,82 g	25,09 g	6,09 g	34,94 g	21,85 g	3,48 g	28,09 g	25,56 g	5,59 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
114,93 g	19,38 g	2,10 g	91,10 g	19,73 g	1,82 g	82,55 g	0,25 g	4,68 g	84,34 g	16,48 g	3,81 g	111,19 g	3,50 g	3,83 g		
9,(12)		3,9,11,(6)			7,9,10,(1)			3			7,10,(12)					
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Mandarin			Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Zellerkrémleves 7-10 LÉ +LM, Hentes tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Csirkepörkölt 7-10 LÉ +LM, Kelkáposzta főzelék LÉ+LM 7-10, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Vadas 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Banán			
	Energia: 687,89 Kcal / 2 875,38 KJ			Energia: 697,00 Kcal / 2 913,46 KJ			Energia: 673,73 Kcal / 2 816,19 KJ			Energia: 680,48 Kcal / 2 844,41 KJ			Energia: 811,01 Kcal / 3 390,02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	21,10 g	15,05 g	2,78 g	21,09 g	26,76 g	6,92 g	24,87 g	26,35 g	6,64 g	34,94 g	21,85 g	3,48 g	28,16 g	27,36 g	6,37 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
114,93 g	19,38 g	2,10 g	91,10 g	19,73 g	1,82 g	82,45 g	0,25 g	4,69 g	84,34 g	16,48 g	3,81 g	111,05 g	3,50 g	3,84 g		



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	9,(12)			3,9,11,(6)			9,10,(1)			3			10,(12)		
		Sertésraguleves 11-14 LM, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Mandarin			Zabpelyhes húsgombóc LM 11-14, Paradicsom mártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Rozskenyér, Banán			Zellerkrémleves LM 11-14, Hentes tokány LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Alma			Csirkepörkölt LM 11-14, Kelkáposzta főzelék LM 11-14, Túrókocka LM 11-14			Karfioleves LM 11-14, Vadas LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Banán		
		Energia: 815,12 Kcal / 3 407,20 KJ			Energia: 978,77 Kcal / 4 091,26 KJ			Energia: 681,54 Kcal / 2 848,84 KJ			Energia: 785,92 Kcal / 3 285,15 KJ			Energia: 922,45 Kcal / 3 855,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,14 g	20,41 g	2,53 g	30,58 g	26,83 g	7,29 g	28,34 g	23,20 g	5,32 g	49,45 g	27,06 g	7,52 g	41,54 g	30,53 g	7,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	151,92 g	51,84 g	3,58 g	150,64 g	19,98 g	2,45 g	88,06 g	0,30 g	9,08 g	84,63 g	17,38 g	4,42 g	118,69 g	0,02 g	4,76 g	
	1,3,9			1,3,9,(6),(7)			1,9,10,(3),(6),(7),(12)			1,3			1,3,10,(12)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 TFM, Szilvalekváros gombóc 7-10 TFM, Mandarin			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 TFM, Paradicsom mártás 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér, Banán			Zellerkrémleves 7-10 TFM, Hentes tokány 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Alma			Csirkepörkölt 7-10 TFM, Kelkáposzta főzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Karfioleves 7-10 TFM, Vadas 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Banán		
		Energia: 717,90 Kcal / 3 000,82 KJ			Energia: 861,31 Kcal / 3 600,28 KJ			Energia: 675,49 Kcal / 2 823,55 KJ			Energia: 680,06 Kcal / 2 842,65 KJ			Energia: 790,78 Kcal / 3 305,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,95 g	18,43 g	2,19 g	26,77 g	24,16 g	6,40 g	25,59 g	27,61 g	6,77 g	37,29 g	22,03 g	3,43 g	35,84 g	27,29 g	6,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	133,94 g	46,39 g	3,05 g	131,53 g	17,98 g	2,10 g	79,42 g	0,00 g	4,72 g	81,53 g	16,49 g	3,80 g	98,97 g	0,00 g	4,14 g	
	1,3,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,6,9,10,(7)			1,3			1,3,10,(12)			
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Sertésraguleves 7-10 Mogyi, Szilvalekváros gombóc 7-10, Mandarin			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogyi, Paradicsom mártás 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Rozskenyér, Banán			Zellerkrémleves 7-10 Mogyi, Hentes tokány 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Levesgyöngy, Alma			Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Kelkáposzta főzelék 7-10 Mogyi, Túrókocka 7-10			Karfioleves 7-10 Mogyi 1x, Vadas 7-10 mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Banán			
	Energia: 719,60 Kcal / 3 007,93 KJ			Energia: 861,31 Kcal / 3 600,28 KJ			Energia: 705,05 Kcal / 2 947,11 KJ			Energia: 718,37 Kcal / 3 002,79 KJ			Energia: 783,36 Kcal / 3 274,44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28,00 g	18,47 g	2,20 g	26,77 g	24,16 g	6,40 g	26,36 g	28,73 g	6,53 g	44,74 g	23,74 g	5,97 g	35,78 g	26,33 g	5,83 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
134,28 g	46,40 g	3,05 g	131,53 g	17,98 g	2,10 g	83,41 g	0,10 g	5,64 g	80,04 g	17,39 g	4,02 g	99,38 g	0,01 g	4,12 g		





Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,6,7,9,10,(12)			1,3,7			1,3,7,10,(12)		
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Sertésraguleves 11-14 LM, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Mandarin			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 LM, Paradicsom mártás 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Rozskenyér, Banán			Zellerkrémleves LM 11-14, Hentes tokány LM 11-14, Párolt rizs 11-14 LM, Alma			Csirkepörkölt 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék 11-14 LM, Túrókocka LM 11-14			Karfiolleves 11-14 LM, Vadas 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Banán		
		Energia: 815,12 Kcal / 3 407,20 KJ			Energia: 978,77 Kcal / 4 091,26 KJ			Energia: 681,54 Kcal / 2 848,84 KJ			Energia: 780,51 Kcal / 3 262,53 KJ			Energia: 882,48 Kcal / 3 688,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,14 g	20,41 g	2,53 g	30,58 g	26,83 g	7,29 g	28,34 g	23,20 g	5,32 g	49,23 g	27,03 g	7,51 g	40,14 g	27,69 g	5,73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
151,92 g	51,84 g	3,58 g	150,64 g	19,98 g	2,45 g	88,06 g	0,30 g	9,08 g	83,61 g	17,39 g	4,42 g	116,52 g	0,02 g	4,74 g		
	1,3,9			1,3,9,(6),(7)			1,9,10,(3),(6),(7),(12)			1,3			1,3,10,(12)			
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Gluténmentes kenyér			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Mandarin, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Alpro (szója)puding		
		Energia: 256,30 Kcal / 1 071,33 KJ			Energia: 272,13 Kcal / 1 137,50 KJ			Energia: 230,85 Kcal / 964,95 KJ			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,51 g	9,57 g	3,22 g	11,32 g	13,80 g	3,24 g	5,37 g	14,27 g	3,62 g	3,24 g	5,96 g	2,40 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,51 g	2,10 g	0,96 g	24,70 g	2,10 g	1,55 g	19,42 g	1,75 g	0,92 g	34,96 g	8,00 g	0,15 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g		
	11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			6,12,(5),(8),(11)			6			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Alpro (szója)puding, Zsemle			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Teljeskiörlésű kenyér, Pritamin paprika			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Mandarin, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Alpro (szója)puding		
Energia: 230,60 Kcal / 963,91 KJ			Energia: 132,51 Kcal / 553,89 KJ			Energia: 229,72 Kcal / 960,23 KJ			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8,18 g		1,97 g	0,34 g	8,05 g	8,34 g	2,30 g	6,92 g	10,14 g	2,96 g	3,24 g	5,96 g	2,40 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44,64 g	0,53 g	2,02 g	6,10 g	0,05 g	1,05 g	27,42 g	0,00 g	1,42 g	34,96 g	8,00 g	0,15 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g		
	1,6			1,(6),(7)			1			6,12,(5),(8),(11)			6			





Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Natúr joghurt db, Kifli			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin paprika			Vajkrém kg, magyaros, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Mandarin, Müzliszelet			Krémtúró vaníliás		
		Energia: 172,75 Kcal / 722,10 KJ			Energia: 132,51 Kcal / 553,89 KJ			Energia: 213,12 Kcal / 890,84 KJ			Energia: 172,16 Kcal / 719,63 KJ			Energia: 143,54 Kcal / 600,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,76 g	2,77 g	1,63 g	8,05 g	8,34 g	2,30 g	5,88 g	8,62 g	4,02 g	2,34 g	3,86 g	1,50 g	7,10 g	2,50 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21,96 g	0,00 g	0,47 g	6,10 g	0,05 g	1,05 g	27,75 g	0,00 g	1,00 g	26,26 g	5,00 g	0,10 g	23,00 g	19,00 g	0,15 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)			7			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin paprika			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Mandarin, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Alpro (szója)puding		
		Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 146,38 Kcal / 611,87 KJ			Energia: 255,58 Kcal / 1 068,32 KJ			Energia: 224,33 Kcal / 937,70 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,19 g		4,36 g	2,38 g	9,88 g	8,64 g	2,40 g	7,90 g	10,24 g	2,99 g	3,45 g	6,05 g	2,40 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,23 g	0,00 g	1,15 g	7,05 g	0,06 g	1,27 g	32,65 g	0,00 g	1,62 g	37,90 g	8,00 g	0,15 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g		
1			1,(6),(7)			1			6,12,(5),(8),(11)			6				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

