



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Csipketea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ+LM		
		Energia: 398,76 Kcal / 1 666,82 KJ			Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ			Energia: 311,66 Kcal / 1 302,74 KJ			Energia: 304,51 Kcal / 1 272,85 KJ			Energia: 388,66 Kcal / 1 624,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,00 g	25,00 g	7,45 g	8,90 g	7,90 g	4,20 g	6,82 g	16,44 g	4,25 g	6,60 g	13,40 g	6,40 g	14,55 g	7,27 g	3,20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32,31 g 11,09 g 2,38 g			43,55 g 0,00 g 1,11 g			33,07 g 11,09 g 1,18 g			49,60 g 24,90 g 0,33 g			65,41 g 26,97 g 0,27 g			
	11,(1),(6),(7)						11,(6)			3						
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Zöldtea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Rizsital, kókuszital, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Rizsital, kókuszital, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Csipketea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 TFM		
		Energia: 400,40 Kcal / 1 673,67 KJ			Energia: 292,06 Kcal / 1 220,81 KJ			Energia: 319,32 Kcal / 1 334,76 KJ			Energia: 235,50 Kcal / 984,39 KJ			Energia: 399,41 Kcal / 1 669,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,47 g	20,46 g	6,60 g	3,02 g	6,81 g	2,44 g	8,66 g	12,62 g	3,79 g	0,07 g	10,59 g	4,42 g	6,35 g	3,75 g	0,81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
40,32 g 8,99 g 2,97 g			53,73 g 7,99 g 0,88 g			41,65 g 8,99 g 1,44 g			45,58 g 25,70 g 0,10 g			84,09 g 36,96 g 0,01 g				
1,(6),(7)						1,(6)			3			1				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Zöldtea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Gabonagolyó gluténmentes, Laktózmentes tej 1,5%			Gyümölcstea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Csipketea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14 LM			
	Energia: 464,38 Kcal / 1 941,11 KJ			Energia: 364,74 Kcal / 1 524,61 KJ			Energia: 348,41 Kcal / 1 456,35 KJ			Energia: 304,51 Kcal / 1 272,85 KJ			Energia: 394,37 Kcal / 1 648,47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14,92 g	23,71 g	7,77 g	12,66 g	10,38 g	5,64 g	9,51 g	12,70 g	3,80 g	6,60 g	13,40 g	6,40 g	13,70 g	5,12 g	3,01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46,35 g 9,99 g 3,58 g			53,94 g 0,00 g 1,39 g			47,74 g 9,99 g 1,56 g			49,60 g 24,90 g 0,33 g			72,42 g 27,97 g 0,29 g				





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		1,(6),(7)		1,(6)	3	1
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 7-10 LÉ+LM, Túrós batyu 7-10 LÉ, Alma	Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Körte	Meggye leves 7-10 LÉ+LM, Rántott csirkemell 7-10 LÉ+LM, Kukoricás rizs 7-10 LÉLM, Vegyes vágott savanyúság	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 LÉ+LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ	Karalábéleves 7-10 LÉ+LM, Gombás sertésszel 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Narancs
		Energia: 696,40 Kcal / 2 910,95 KJ	Energia: 763,11 Kcal / 3 189,80 KJ	Energia: 823,98 Kcal / 3 444,24 KJ	Energia: 801,65 Kcal / 3 350,90 KJ	Energia: 824,63 Kcal / 3 446,95 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
		32,53 g 25,88 g 8,59 g	38,70 g 16,44 g 2,11 g	37,59 g 17,16 g 3,90 g	20,49 g 39,35 g 11,46 g	32,00 g 28,62 g 6,64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	81,84 g 17,51 g 3,88 g	113,66 g 0,00 g 4,40 g	127,46 g 27,92 g 4,11 g	89,32 g 5,93 g 3,14 g	111,48 g 4,68 g 4,96 g	
	3,9,(7)	3,9	3,(12)	3,11,(6)		
	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X	Sertésraguleves 7-10 TFM, Kakaós palacsinta 7-10 TFM, Alma	Zabgaluska leves TFM 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Körte	Meggye leves 7-10 TFM, Rántott csirkemell 7-10 TFM, Kukoricás rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság	Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Burgonya főzelék 7-10 TFM, Almás pite 1db (friss) 7-10 TF	Karalábéleves 7-10 TFM, Gombás sertésszel 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Narancs
		Energia: 570,69 Kcal / 2 385,48 KJ	Energia: 637,71 Kcal / 2 665,63 KJ	Energia: 741,92 Kcal / 3 101,23 KJ	Energia: 782,04 Kcal / 3 268,93 KJ	Energia: 670,10 Kcal / 2 801,02 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
		23,31 g 25,14 g 5,00 g	35,80 g 14,21 g 1,81 g	38,66 g 13,87 g 2,55 g	22,62 g 36,26 g 10,71 g	34,70 g 24,03 g 5,77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
61,46 g 9,59 g 2,49 g	94,67 g 0,00 g 2,60 g	113,62 g 23,38 g 4,22 g	89,44 g 6,09 g 3,30 g	80,79 g 0,00 g 4,47 g		
1,3,9	1,3,9	1,3,(12)	1,3	1,3		
(00103) Diab 11-14 1x	Sertésraguleves 11-14, Túrós batyu 11-14, Alma	Zabgaluska leves 11-14 DM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM, Körte	Meggye leves DM, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Párolt rizs kuk.val DM, Vegyes vágott savanyúság	Vagdalt pogácsa sütőben 11-14 DM, Burgonya főzelék 11-14 DM, Almás pite 1db (friss) 11-1 DM	Karalábéleves 11-14 diab, Gombás sertésszel 11-14 DM, Tészta köret diab 11-14, Narancs	





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Energia: 696,75 Kcal / 2 912,42 KJ			Energia: 629,68 Kcal / 2 632,06 KJ			Energia: 668,45 Kcal / 2 794,12 KJ			Energia: 777,90 Kcal / 3 251,62 KJ			Energia: 647,71 Kcal / 2 707,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,98 g	21,67 g	6,39 g	36,79 g	15,95 g	2,03 g	40,41 g	18,50 g	4,48 g	23,04 g	34,21 g	9,54 g	34,58 g	23,75 g	5,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	87,14 g	14,24 g	2,42 g	86,57 g	0,01 g	3,86 g	82,78 g	0,00 g	4,96 g	92,51 g	0,00 g	3,45 g	75,84 g	0,00 g	4,95 g	
	1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,15,(12)			1,3,7,15			1,3,7			
	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Túrós batyu 7-10 LÉ, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Körte			Meggyleves 7-10 LÉ, Rántott csirkemell 7-10 LÉ süt, Kukoricás rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ			Karalábéleves 7-10 LÉ, Gombás sertésszel LÉ 7-10, Tészta köret 7-10 LÉ, Narancs		
		Energia: 515,01 Kcal / 2 152,74 KJ			Energia: 633,29 Kcal / 2 647,15 KJ			Energia: 774,42 Kcal / 3 237,08 KJ			Energia: 711,57 Kcal / 2 974,36 KJ			Energia: 672,27 Kcal / 2 810,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,22 g	19,19 g	6,28 g	32,24 g	13,69 g	1,77 g	36,74 g	16,18 g	3,92 g	17,65 g	31,70 g	8,73 g	26,60 g	22,37 g	4,90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	60,23 g	12,53 g	2,87 g	94,12 g	0,00 g	3,67 g	118,36 g	25,43 g	3,98 g	87,04 g	5,77 g	2,76 g	92,61 g	3,90 g	4,12 g	
	3,9,(7)			3,9			3,7,(12)			3,7,11,(6)			7			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Túrós batyu 7-10 LÉ, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Körte			Meggyleves 7-10 LÉ+LM, Rántott csirkemell 7-10 LÉ+LM, Kukoricás rizs 7-10 LÉLM, Vegyes vágott savanyúság			Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ+LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Gombás sertésszel 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Narancs		
		Energia: 515,01 Kcal / 2 152,74 KJ			Energia: 633,29 Kcal / 2 647,15 KJ			Energia: 773,78 Kcal / 3 234,40 KJ			Energia: 736,65 Kcal / 3 079,20 KJ			Energia: 685,13 Kcal / 2 863,84 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
24,22 g		19,19 g	6,28 g	32,24 g	13,69 g	1,77 g	36,82 g	16,08 g	3,63 g	17,79 g	34,69 g	10,19 g	26,64 g	23,84 g	5,53 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60,23 g	12,53 g	2,87 g	94,12 g	0,00 g	3,67 g	118,34 g	25,43 g	3,98 g	86,39 g	5,77 g	2,78 g	92,48 g	3,90 g	4,14 g		
3,9,(7)			3,9			3,(12)			3,11,(6)							





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 11-14 LM, Túrós batyu 11-14 LM, Alma			Zabgaluska leves LM 11-14, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt bulgur LM 11-14, Körte			Meggyleves 11-14 LM, Rántott csirkemell LM 11-14, Kukoricás rizs LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Burgonya főzelék LM 11-14, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Almás pite 1db (friss) LM11-14			Karalábéleves LM 11-14, Gombás sertésszel LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Narancs		
		Energia: 681,06 Kcal / 2 846,83 KJ			Energia: 737,44 Kcal / 3 082,50 KJ			Energia: 856,76 Kcal / 3 581,26 KJ			Energia: 972,76 Kcal / 4 066,14 KJ			Energia: 761,39 Kcal / 3 182,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,81 g	21,67 g	6,92 g	40,52 g	16,76 g	2,15 g	43,73 g	16,29 g	2,94 g	30,24 g	46,16 g	13,17 g	39,45 g	26,87 g	6,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85,29 g	14,24 g	2,42 g	109,66 g	0,02 g	3,23 g	131,45 g	24,98 g	4,58 g	106,89 g	6,19 g	4,48 g	93,10 g	0,00 g	5,36 g	
	1,3,9			1,3,9			1,3,(12)			1,3			1,3			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 TFM, Kakaós palacsinta 7-10 TFM, Alma			Zabgaluska leves TFM 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Körte			Meggyleves 7-10 TFM, Rántott csirkemell 7-10 TFM, Kukoricás rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Burgonya főzelék 7-10 TFM, Almás pite 1db (friss) 7-10 TF			Karalábéleves 7-10 TFM, Gombás sertésszel 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Narancs		
		Energia: 570,69 Kcal / 2 385,48 KJ			Energia: 637,71 Kcal / 2 665,63 KJ			Energia: 741,92 Kcal / 3 101,23 KJ			Energia: 782,04 Kcal / 3 268,93 KJ			Energia: 670,10 Kcal / 2 801,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,31 g	25,14 g	5,00 g	35,80 g	14,21 g	1,81 g	38,66 g	13,87 g	2,55 g	22,62 g	36,26 g	10,71 g	34,70 g	24,03 g	5,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,46 g	9,59 g	2,49 g	94,67 g	0,00 g	2,60 g	113,62 g	23,38 g	4,22 g	89,44 g	6,09 g	3,30 g	80,79 g	0,00 g	4,47 g		
1,3,9			1,3,9			1,3,(12)			1,3			1,3				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Sertésraguleves 7-10 Mogyi, Túrós batyu 7-10 M, Alma			Zabgaluska leves 7-10 M, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Körte			Meggyleves 7-10 Mogyi, Rántott csirkemell 7-10 M, Kukoricás rizs 7-10 Mogyi, Vegyes vágott savanyúság			Burgonya főzelék 7-10 M, Almás pite 1db (friss) 7-10 M, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10			Karalábéleves 7-10 Mogyi, Gombás sertésszel 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Narancs			
	Energia: 609,25 Kcal / 2 546,67 KJ			Energia: 639,42 Kcal / 2 672,78 KJ			Energia: 764,02 Kcal / 3 193,60 KJ			Energia: 831,56 Kcal / 3 475,92 KJ			Energia: 662,35 Kcal / 2 768,62 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	32,74 g	19,67 g	5,79 g	35,85 g	14,25 g	1,82 g	38,85 g	16,30 g	3,87 g	25,93 g	38,94 g	10,92 g	34,61 g	23,18 g	5,18 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74,26 g	12,24 g	2,14 g	95,01 g	0,01 g	2,60 g	113,29 g	22,98 g	4,22 g	92,45 g	5,29 g	3,71 g	80,86 g	0,00 g	4,45 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,(12)			1,3,7			1,3,7				





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Sertésraguleves 11-14 LM, Túrós batyu 11-14 LM, Alma			Zabgaluska leves 11-14 LM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM, Körte			Meggyleves 11-14 LM, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Kukoricás rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Burgonya főzelék 11-14 LM, Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Almás pite 1db (friss) 11-14 L			Karalábéleves 11-14 LM, Gombás sertésszel 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Narancs		
		Energia: 681,06 Kcal / 2 846,83 KJ			Energia: 735,74 Kcal / 3 075,39 KJ			Energia: 879,87 Kcal / 3 677,86 KJ			Energia: 936,02 Kcal / 3 912,56 KJ			Energia: 761,39 Kcal / 3 182,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,81 g	21,67 g	6,92 g	40,47 g	16,72 g	2,14 g	43,83 g	18,70 g	4,31 g	30,72 g	48,54 g	15,81 g	39,45 g	26,87 g	6,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,29 g	14,24 g	2,42 g	109,33 g	0,01 g	3,23 g	131,70 g	24,98 g	4,58 g	108,53 g	6,19 g	4,39 g	93,10 g	0,00 g	5,36 g		
1,3,9			1,3,9			1,3,(12)			1,3			1,3				
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sonkaszelet 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Túrókrém, meggyes 7-10 LÉLM, Gluténmentes kenyér			Alpro (szója)puding, Keksz, (Barbara,Gullon)			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán		
		Energia: 203,75 Kcal / 851,68 KJ			Energia: 224,04 Kcal / 936,49 KJ			Energia: 208,30 Kcal / 870,69 KJ			Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ			Energia: 202,16 Kcal / 845,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,82 g	7,69 g	1,70 g	7,76 g	8,35 g	2,69 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	4,52 g	12,68 g	2,87 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,93 g	2,10 g	0,93 g	28,49 g	7,10 g	0,63 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	23,02 g	2,10 g	0,70 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g		
11,(6)			11,(6)			6			11,(6)							
Uzsonna	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Sonkaszelet 7-10 TFM, Rozskenyér, Retek kg			Sárgabaracklekvár, Zsemle			Alpro (szója)puding, Keksz, (Barbara,Gullon)			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán		
		Energia: 203,88 Kcal / 852,22 KJ			Energia: 189,12 Kcal / 790,52 KJ			Energia: 208,30 Kcal / 870,69 KJ			Energia: 221,07 Kcal / 924,07 KJ			Energia: 202,16 Kcal / 845,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,66 g	2,67 g	0,79 g	4,78 g	0,35 g	0,13 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	5,60 g	7,60 g	1,96 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,31 g	0,00 g	1,03 g	41,40 g	10,86 g	0,80 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	31,59 g	0,00 g	0,80 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g		
1,(6),(7)			1,(12)			6			1,(6)							





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Sonkaszelet 7-10 LM, Rozskenyér, Retek kg			Túrókrém, meggyes 11- 14 LM, Zsemle			Alpro (szója)puding, Zsemle			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Banán, Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 239,38 Kcal / 1 000,61 KJ			Energia: 216,66 Kcal / 905,64 KJ			Energia: 230,60 Kcal / 963,91 KJ			Energia: 246,02 Kcal / 1 028,36 KJ			Energia: 309,85 Kcal / 1 295,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,82 g	3,18 g	0,94 g	9,64 g	3,84 g	2,31 g	8,18 g	1,97 g	0,34 g	6,45 g	7,68 g	1,97 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,69 g	0,00 g	1,21 g	35,56 g	5,00 g	0,82 g	44,64 g	0,53 g	2,02 g	36,65 g	0,00 g	0,92 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g		
1,(6),(7)			1			1,6			1,(6)							

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

