



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Karamell 11-14 LÉ+LM , Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Forró csoki 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ+LM			Citromos tea 7-10, Vegán sajt, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 344,68 Kcal / 1 440,76 Kj			Energia: 260,31 Kcal / 1 088,10 Kj			Energia: 375,79 Kcal / 1 570,80 Kj			Energia: 388,30 Kcal / 1 623,09 Kj			Energia: 210,69 Kcal / 880,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,14 g	15,66 g	4,89 g	10,66 g	8,56 g	2,97 g	15,27 g	20,99 g	8,07 g	14,54 g	7,27 g	3,20 g	4,53 g	6,45 g	1,73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38,41 g 11,09 g 0,94 g			33,83 g 7,53 g 0,83 g			30,05 g 2,10 g 0,95 g			65,35 g 26,97 g 0,27 g			32,73 g 11,09 g 0,71 g			
	11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)						11,(6)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Karamell 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Burgonyás kenyér			Forró csoki 4-6 TFM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 TFM			Citromos tea 7-10, Vegán sajt, Zsemle, Uborka (kígyó)		
		Energia: 345,32 Kcal / 1 443,44 Kj			Energia: 295,70 Kcal / 1 236,03 Kj			Energia: 362,46 Kcal / 1 515,08 Kj			Energia: 399,05 Kcal / 1 668,03 Kj			Energia: 190,75 Kcal / 797,34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,34 g	9,49 g	2,22 g	7,29 g	2,93 g	0,36 g	9,58 g	14,23 g	5,10 g	6,34 g	3,75 g	0,81 g	5,21 g	1,24 g	0,89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57,16 g 16,98 g 0,81 g			58,47 g 18,85 g 1,20 g			48,21 g 8,79 g 0,91 g			84,03 g 36,96 g 0,01 g			39,45 g 8,99 g 0,90 g				
1,(6)			1,(12)			1			1			1				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Karamell 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Burgonyás kenyér			Kakaó 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14 LM			Citromos tea 11-14, Vegán sajt, Zsemle, Uborka(kígyó)			
	Energia: 366,79 Kcal / 1 533,18 Kj			Energia: 314,57 Kcal / 1 314,90 Kj			Energia: 346,56 Kcal / 1 448,62 Kj			Energia: 393,83 Kcal / 1 646,21 Kj			Energia: 200,48 Kcal / 838,01 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13,07 g	10,66 g	3,99 g	14,25 g	4,19 g	2,14 g	13,53 g	11,75 g	4,91 g	13,69 g	5,12 g	3,01 g	5,21 g	1,66 g	1,27 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53,04 g 9,99 g 1,16 g			53,26 g 10,86 g 1,62 g			45,85 g 9,99 g 1,18 g			72,33 g 27,97 g 0,29 g			40,93 g 9,99 g 0,95 g				
1,(6)			1,(12)			1			1			1				





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Paradicsomleves LÉ 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ, Alma			Paprikás burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka, Meggyes kakaós 7-10 LÉ +LM			Zöldségleves 7-10 LÉ, Csikós tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Körte			Karfiolleves 7-10 LÉ, Rántott hal LÉ 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Tartármártás 7-10 LÉ			Tojás leves 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ		
		Energia: 764,85 Kcal / 3 197,07 KJ			Energia: 873,73 Kcal / 3 652,19 KJ			Energia: 741,41 Kcal / 3 099,09 KJ			Energia: 826,94 Kcal / 3 456,61 KJ			Energia: 845,88 Kcal / 3 535,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,11 g	33,52 g	9,69 g	23,54 g	35,47 g	8,45 g	27,09 g	23,24 g	6,00 g	35,59 g	35,64 g	6,12 g	47,03 g	35,00 g	8,77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	84,14 g	16,70 g	1,98 g	112,07 g	18,93 g	6,09 g	104,71 g	0,49 g	4,27 g	88,42 g	2,17 g	4,12 g	84,08 g	3,85 g	4,18 g	
	7,9			3,10,11,(6)			7,9,(1)			3,4,7,10,(1),(12)			3,7,10,(12)			
	(00012) Tejfehérje,-szója mentes 7-10 1x	Paradicsomleves 7-10 TFM, Rakott kelkáposzta 7-10 TFM, Alma			Paprikás burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM, Csemege uborka			Zöldségleves 7-10 TFM, Csikós tokány 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Körte			Karfiolleves 7-10 TFM, Rántott hal 7-10 TFM, Burgonya, petrezselymes 7-10 T, Majonéz vödörös			Tojás leves 7-10 TFM, Főtt sertéshús 7-10 TFM, Vadas 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM		
		Energia: 617,53 Kcal / 2 581,28 KJ			Energia: 820,45 Kcal / 3 429,48 KJ			Energia: 654,33 Kcal / 2 735,10 KJ			Energia: 654,14 Kcal / 2 734,31 KJ			Energia: 793,03 Kcal / 3 314,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,59 g	25,32 g	6,31 g	24,22 g	29,52 g	7,34 g	25,61 g	22,10 g	6,17 g	33,61 g	22,96 g	3,47 g	52,45 g	35,15 g	9,32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70,63 g	14,99 g	1,79 g	111,66 g	16,48 g	5,97 g	87,23 g	0,00 g	3,89 g	76,16 g	0,80 g	3,17 g	65,76 g	0,00 g	4,29 g		
1,3,9			1,3,10,(6),(7)			1,3,9			1,3,4,10,(7)			1,3,10,(12)				
(00103) Diab 11-14 1x	Paradicsomleves 11-14 DM, Rakott kelkáposzta 11-14 DM, Alma			Paprikás burgonya DM, Rozskenyér, Meggyes kakaós kevert 11-14 di, Csemege uborka			Zöldségleves 11-14 diab, Csikós tokány 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Körte			Karfiolleves 11-14 diab, Rántott hal 11-14, Burgonya, petre. diab, Tartármártás diab 11-14			Tojás leves 11-14 diab, Főtt sertéshús 11-14 DM, Vadas 11-14 diab, Tészta köret diab 11-14			
	Energia: 662,07 Kcal / 2 767,45 KJ			Energia: 704,47 Kcal / 2 944,68 KJ			Energia: 620,03 Kcal / 2 591,73 KJ			Energia: 845,99 Kcal / 3 536,24 KJ			Energia: 791,48 Kcal / 3 308,39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	28,96 g	32,37 g	9,15 g	22,78 g	26,75 g	6,47 g	26,24 g	23,30 g	6,18 g	36,80 g	46,91 g	7,52 g	54,61 g	35,80 g	9,07 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
62,38 g	0,00 g	3,17 g	90,41 g	0,00 g	6,75 g	75,38 g	0,02 g	4,49 g	66,92 g	0,00 g	5,13 g	60,91 g	0,02 g	4,41 g		
1,3,7,9,15			1,3,10,15,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,4,7,10,15,(12)			1,3,7,10,(12)				





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Paradicsomleves LÉ 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ, Alma			Paprikás burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Zöldségleves 7-10 LÉ, Csikós tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Körte			Karfiolleves 7-10 LÉ, Rántott hal LÉ 7-10, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Tartármártás 7-10 LÉ			Tojás leves 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ		
		Energia: 651,68 Kcal / 2 724,02 KJ			Energia: 847,64 Kcal / 3 543,14 KJ			Energia: 642,24 Kcal / 2 684,56 KJ			Energia: 605,37 Kcal / 2 530,45 KJ			Energia: 641,54 Kcal / 2 681,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,24 g	28,50 g	8,15 g	22,87 g	34,55 g	8,29 g	24,06 g	20,95 g	5,45 g	31,69 g	17,55 g	3,01 g	34,05 g	24,69 g	6,05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	72,30 g	15,19 g	1,74 g	108,44 g	18,58 g	6,00 g	88,31 g	0,45 g	3,82 g	78,10 g	0,70 g	3,14 g	69,53 g	3,50 g	3,05 g	
	7,9			3,10,11,(6)			7,9,(1)			3,4,7,10,(1),(12)			3,7,10,(12)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ+LM, Alma			Paprikás burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka, Meggyes kakaós 7-10 LÉ +LM			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Csikós tokány 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Körte			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Rántott hal 7-10 LÉ+LM, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Tartármártás 7-10 LÉ+LM			Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Főtt sertéshús 7-10 LÉ +LM, Vadas 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM		
		Energia: 675,59 Kcal / 2 823,97 KJ			Energia: 847,64 Kcal / 3 543,14 KJ			Energia: 658,18 Kcal / 2 751,19 KJ			Energia: 616,31 Kcal / 2 576,18 KJ			Energia: 665,42 Kcal / 2 781,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,33 g	31,20 g	9,32 g	22,87 g	34,55 g	8,29 g	24,12 g	22,75 g	6,23 g	32,36 g	18,21 g	3,36 g	36,18 g	26,39 g	6,73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,09 g	15,19 g	1,77 g	108,44 g	18,58 g	6,00 g	88,16 g	0,45 g	3,84 g	78,63 g	0,70 g	3,17 g	69,49 g	3,50 g	3,07 g		
9			3,10,11,(6)			9,(1)			3,4,10,(1),(7),(12)			3,10,(12)				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Paradicsomleves LM 11-14, Rakott kelkáposzta LM 11-14, Alma			Paprikás burgonya 11-14LM, Ízes piskótatekerics LM 11-14, Rozskenyér, Csemege uborka			Zöldségleves LM 11-14, Csikós tokány 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Körte			Karfiolleves LM 11-14, Rántott hal LM 11-14, Burgonya, petrezselymes 11- L, Tartármártás LM 11-14			Tojás leves LM 11-14, Főtt sertéshús LM 11-14, Vadas LM 11-14, Tészta köret LM 11-14			
	Energia: 791,88 Kcal / 3 310,06 KJ			Energia: 932,56 Kcal / 3 898,10 KJ			Energia: 765,92 Kcal / 3 201,55 KJ			Energia: 729,63 Kcal / 3 049,85 KJ			Energia: 895,53 Kcal / 3 743,32 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,99 g	35,09 g	10,58 g	27,83 g	26,58 g	7,69 g	29,47 g	26,16 g	7,27 g	38,17 g	25,19 g	4,51 g	58,86 g	39,18 g	10,24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
86,54 g	19,98 g	2,06 g	142,41 g	37,00 g	6,94 g	101,99 g	0,01 g	4,55 g	85,29 g	0,81 g	3,65 g	75,84 g	0,02 g	4,61 g		
1,3,9			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,4,10,(7),(12)			1,3,10,(12)				





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Paradicsomleves 7-10 TFM, Rakott kelkáposzta 7-10 TFM, Alma			Paprikás burgonya 7-10 TFM, Rozskenyér, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM, Csemege uborka			Zöldségleves 7-10 TFM, Csikós tokány 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Körte			Karfiolleves 7-10 TFM, Rántott hal 7-10 TFM, Burgonya, petrezselymes 7-10 T, Majonéz vödörös			Tojás leves 7-10 TFM, Főtt sertéshús 7-10 TFM, Vadas 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM		
		Energia: 617,53 Kcal / 2 581,28 KJ			Energia: 820,45 Kcal / 3 429,48 KJ			Energia: 654,33 Kcal / 2 735,10 KJ			Energia: 654,14 Kcal / 2 734,31 KJ			Energia: 793,03 Kcal / 3 314,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,59 g	25,32 g	6,31 g	24,22 g	29,52 g	7,34 g	25,61 g	22,10 g	6,17 g	33,61 g	22,96 g	3,47 g	52,45 g	35,15 g	9,32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	70,63 g 14,99 g 1,79 g			111,66 g 16,48 g 5,97 g			87,23 g 0,00 g 3,89 g			76,16 g 0,80 g 3,17 g			65,76 g 0,00 g 4,29 g			
	1,3,9			1,3,10,(6),(7)			1,3,9			1,3,4,10,(7)			1,3,10,(12)			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Rakott kelkáposzta 7-10 Mogyi, Alma			Paprikás burgonya 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Ízes piskótatekercs 7-10, Csemege uborka			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Csikós tokány 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Körte			Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Burgonya, petrezselymes 7-10 M, Tartármártás 7-10 Mogyi, Rántott hal 7-10			Tojás leves 7-10 Mogyi, Főtt sertéshús 7-10 Mogyi, Vadas 7-10 mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi		
		Energia: 655,93 Kcal / 2 741,79 KJ			Energia: 815,94 Kcal / 3 410,63 KJ			Energia: 647,43 Kcal / 2 706,26 KJ			Energia: 611,84 Kcal / 2 557,49 KJ			Energia: 787,32 Kcal / 3 291,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,43 g	28,62 g	8,16 g	24,41 g	23,43 g	6,79 g	25,56 g	21,15 g	5,49 g	34,28 g	17,94 g	3,14 g	52,44 g	34,22 g	8,66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71,92 g 14,99 g 1,79 g			124,26 g 34,28 g 5,96 g			87,75 g 0,01 g 3,67 g			76,29 g 0,36 g 3,34 g			66,51 g 0,02 g 4,27 g				
1,3,7,9			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Paradicsomleves 11-14 LM, Rakott kelkáposzta 11-14 LM, Alma			Paprikás burgonya 11-14, Rozskenyér, Csemege uborka, Ízes piskótatekercs LM 11-14			Zöldségleves 11-14 LM, Csikós tokány 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Körte			Karfiolleves 11-14 LM, Rántott hal LM 11-14, Burgonya, petrezselymes 11-14, Tartármártás LM 11-14			Tojás leves 11-14 LM, Főtt sertéshús 11-14 LM, Vadas 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM			
	Energia: 803,50 Kcal / 3 358,63 KJ			Energia: 932,56 Kcal / 3 898,10 KJ			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ			Energia: 663,36 Kcal / 2 772,84 KJ			Energia: 867,53 Kcal / 3 626,28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	31,46 g	36,47 g	11,27 g	27,83 g	26,58 g	7,69 g	29,05 g	23,49 g	5,93 g	36,97 g	19,41 g	3,42 g	58,43 g	36,50 g	8,89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
85,85 g 17,98 g 2,12 g			142,41 g 37,00 g 6,94 g			101,46 g 0,01 g 4,54 g			83,03 g 0,41 g 3,52 g			75,30 g 0,02 g 4,80 g				
1,3,9			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,4,10,(7),(12)			1,3,10,(12)				



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tepertőkrém, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon), Joghurt, laktózmentes 150 g			Banán, Keksz, (Barbara,Gullon)			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Krémtúró laktózmentes, Banán		
		Energia: 219,95 Kcal / 919,39 KJ			Energia: 175,96 Kcal / 735,51 KJ			Energia: 202,16 Kcal / 845,03 KJ			Energia: 301,31 Kcal / 1 259,48 KJ			Energia: 316,98 Kcal / 1 324,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,04 g	13,07 g	3,88 g	6,49 g	4,01 g	2,25 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	8,66 g	18,53 g	5,07 g	14,14 g	10,76 g	5,72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19,35 g 1,75 g 0,60 g			8,73 g 0,00 g 0,34 g			29,04 g 0,00 g 0,07 g			23,97 g 2,10 g 1,36 g			38,68 g 9,99 g 0,08 g			
	11,(6)									11,(6),(7)						
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tepertőkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Alpro (szója)puding, Keksz, (Barbara,Gullon)			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Banán			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Vegán tejberizs (szójam.), Banán		
		Energia: 326,35 Kcal / 1 364,14 KJ			Energia: 170,20 Kcal / 711,44 KJ			Energia: 279,96 Kcal / 1 170,23 KJ			Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ			Energia: 305,10 Kcal / 1 275,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,78 g	17,36 g	6,32 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	3,96 g	5,72 g	2,40 g	9,74 g	13,45 g	4,16 g	3,48 g	6,84 g	6,24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32,58 g 0,00 g 1,40 g			16,14 g 0,53 g 1,23 g			52,24 g 8,00 g 0,22 g			32,54 g 0,00 g 1,46 g			56,08 g 13,92 g 0,34 g				
1			6			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			(1),(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Tepertőkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Banán			Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Banán, Krémtúró laktózmentes			
	Energia: 352,21 Kcal / 1 472,24 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 311,45 Kcal / 1 301,86 KJ			Energia: 337,76 Kcal / 1 411,84 KJ			Energia: 390,45 Kcal / 1 632,08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,76 g	17,46 g	6,35 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g	4,35 g	5,75 g	2,40 g	11,62 g	14,99 g	4,72 g	15,05 g	10,83 g	5,72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37,81 g 0,00 g 1,60 g			37,23 g 0,00 g 1,15 g			59,50 g 8,00 g 0,23 g			37,84 g 0,00 g 1,75 g			55,62 g 9,99 g 0,12 g				
1			1			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

