



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Kifli, magvas (glm,tfm,szm,tm)		
		Energia: 361,45 Kcal / 1 510,86 KJ			Energia: 304,51 Kcal / 1 272,85 KJ			Energia: 266,77 Kcal / 1 115,10 KJ			Energia: 336,45 Kcal / 1 406,36 KJ			Energia: 375,21 Kcal / 1 568,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,79 g	20,57 g	5,78 g	6,60 g	13,40 g	6,40 g	10,66 g	8,56 g	2,97 g	8,68 g	18,46 g	5,07 g	8,42 g	9,76 g	3,56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,17 g	11,09 g	1,72 g	49,60 g	24,90 g	0,33 g	35,48 g	10,20 g	0,83 g	32,82 g	11,09 g	1,38 g	60,59 g	0,00 g	1,53 g	
	11,(1),(6),(7)			3			11,(6)			11,(6),(7)						
	<b>(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x</b>	Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Rizsital, kókuszital, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Rizsital, kókuszital, Méz, Zsemle			Gyümölcstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Rizsital, kókuszital, Zsemle		
		Energia: 363,09 Kcal / 1 517,72 KJ			Energia: 312,00 Kcal / 1 304,16 KJ			Energia: 287,03 Kcal / 1 199,79 KJ			Energia: 307,34 Kcal / 1 284,68 KJ			Energia: 221,60 Kcal / 926,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,26 g	16,03 g	4,93 g	0,72 g	12,31 g	4,64 g	5,50 g	2,26 g	0,37 g	8,84 g	12,52 g	3,96 g	5,42 g	2,26 g	0,37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,18 g	8,99 g	2,31 g	59,78 g	32,89 g	0,10 g	60,48 g	24,19 g	0,79 g	39,42 g	8,99 g	1,49 g	44,28 g	7,99 g	0,79 g		
1,(6),(7)			3			1			1,(6),(7)			1				
<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Zsemle			Gyümölcstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Zsemle, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			
	Energia: 418,27 Kcal / 1 748,37 KJ			Energia: 323,89 Kcal / 1 353,86 KJ			Energia: 263,18 Kcal / 1 100,09 KJ			Energia: 339,00 Kcal / 1 417,02 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15,90 g	18,19 g	5,68 g	8,25 g	14,15 g	6,90 g	11,36 g	3,35 g	2,13 g	10,39 g	14,71 g	4,78 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46,27 g	9,99 g	2,75 g	51,00 g	24,90 g	0,38 g	46,25 g	12,15 g	1,02 g	40,81 g	9,99 g	1,74 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g		
1,(6),(7)			3			1			1,(6),(7)							





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00011) Gluténmentes 11 -14 1x</b>	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Gránátos kocka 7-10 LÉ, Kovászos uborka, Körte	Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma	Karfiolleves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L , Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán	Köményleves LÉ 7-10, Brassói aprópecsenye 7- 10 LÉ, Főtt burgonya 11- 14 , Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcspüré	Sült virsli 7-10 LÉ, Sárgaborsó főzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán										
		Energia: 799,17 Kcal / 3 340,53 KJ	Energia: 797,33 Kcal / 3 332,84 KJ	Energia: 797,70 Kcal / 3 334,39 KJ	Energia: 701,07 Kcal / 2 930,47 KJ	Energia: 815,47 Kcal / 3 408,66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,61 g	18,79 g	3,20 g	37,96 g	27,95 g	5,87 g	32,80 g	21,55 g	4,25 g	31,89 g	25,94 g	4,94 g	32,60 g	30,25 g	7,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	130,43 g	4,56 g	5,68 g	95,57 g	24,02 g	4,48 g	116,49 g	0,00 g	3,38 g	82,86 g	0,00 g	5,16 g	101,20 g	2,10 g	3,91 g	
	9,(1)	11,(6)	7,(1),(3),(6),(12)	(12)	11,(6)											
	<b>(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7- 10 1X</b>	Sertésraguleves 7-10 TFM, Gránátos kocka 7- 10 TFM, Csemege uborka, Körte	Sertéssült 7-10 TFM, Paradicsomos káposzta 7 -10 TFM, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 7-10 TFM, Csirkepaprikás 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Banán	Köményleves 7-10 TFM, Brassói aprópecsenye 7- 10 TFM, Főtt burgonya 7- 10 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcspüré	Sült virsli 7-10 TFM, Sárgaborsó főzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Banán										
		Energia: 700,02 Kcal / 2 926,08 KJ	Energia: 640,18 Kcal / 2 675,95 KJ	Energia: 683,91 Kcal / 2 858,74 KJ	Energia: 614,94 Kcal / 2 570,45 KJ	Energia: 835,68 Kcal / 3 493,14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,79 g	16,75 g	3,01 g	32,75 g	18,39 g	3,97 g	30,31 g	21,13 g	4,61 g	27,07 g	21,75 g	3,97 g	34,69 g	25,31 g	6,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,92 g	0,00 g	5,04 g	83,57 g	17,98 g	3,74 g	91,91 g	0,00 g	3,15 g	75,73 g	0,00 g	4,55 g	115,07 g	0,00 g	4,02 g		
1,3,9,10	1,(6),(7)	1	1,(12)	1,(6),(7)												
<b>(00103) Diab 11- 14 1x</b>	Májgaluska leves DM, Gránátos kocka 11-14 DM, Kovászos uborka, Körte	Sertéssült 11-14 diab, Paradicsomos káposzta 11-14 DM, Rozskenyér, Alma	Karfiolleves 11-14 diab, Csirkepaprikás 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Alma	Köményleves diab , Brassói aprópecsenye 11- 14 DM, Főtt burgonya 11- 14 diab, Vegyes vágott savanyúság, Alma	Sült virsli 11-14 diab, Sárgaborsó főzelék 11- 14, Rozskenyér											
	Energia: 607,94 Kcal / 2 541,19 KJ	Energia: 666,90 Kcal / 2 787,64 KJ	Energia: 639,02 Kcal / 2 671,10 KJ	Energia: 606,46 Kcal / 2 535,00 KJ	Energia: 827,33 Kcal / 3 458,24 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22,53 g	12,85 g	2,40 g	37,17 g	20,51 g	4,40 g	35,11 g	23,90 g	4,50 g	28,69 g	24,69 g	4,47 g	38,96 g	29,96 g	8,36 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

	98,36 g	2,23 g	5,91 g	80,62 g	0,00 g	4,58 g	69,55 g	0,02 g	4,43 g	65,56 g	0,01 g	5,43 g	98,65 g	0,01 g	4,57 g
	1,6,9,(12)			1,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,7,(3),(6),(12)			1,(12)			1,(6),(7)		
<b>(00142)</b> <b>Gluténmentes 7-10 3x</b>	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Gránátos kocka 7-10 LÉ, Kovászos uborka, Körte			Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán			Köményleves LÉ 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcspüré			Sült virsli 7-10 LÉ, Sárgaborsó főzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán		
	Energia: 665,22 Kcal / 2 780,62 KJ			Energia: 667,06 Kcal / 2 788,31 KJ			Energia: 696,95 Kcal / 2 913,25 KJ			Energia: 615,85 Kcal / 2 574,25 KJ			Energia: 815,47 Kcal / 3 408,66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20,65 g	15,66 g	2,67 g	31,73 g	23,44 g	4,92 g	29,57 g	20,10 g	3,94 g	26,08 g	21,70 g	3,99 g	32,60 g	30,25 g	7,65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,37 g	3,80 g	5,23 g	79,90 g	20,08 g	3,76 g	98,14 g	0,00 g	3,16 g	77,08 g	0,00 g	4,55 g	101,20 g	2,10 g	3,91 g	
	9,(1)			11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)			(12)			11,(6)		
<b>(00144)</b> <b>Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Gránátos kocka 7-10 LÉ+LM, Kovászos uborka, Körte			Sertéssült 7-10 LÉ+LM, Paradicsomos káposzta 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ +LM, Banán			Köményleves 7-10 LÉ +LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcspüré			Sült virsli 7-10 LÉ+LM, Sárgaborsó főzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán		
	Energia: 665,22 Kcal / 2 780,62 KJ			Energia: 667,06 Kcal / 2 788,31 KJ			Energia: 712,89 Kcal / 2 979,88 KJ			Energia: 615,85 Kcal / 2 574,25 KJ			Energia: 815,47 Kcal / 3 408,66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20,65 g	15,66 g	2,67 g	31,73 g	23,44 g	4,92 g	29,63 g	21,90 g	4,72 g	26,08 g	21,70 g	3,99 g	32,60 g	30,25 g	7,65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,37 g	3,80 g	5,23 g	79,90 g	20,08 g	3,76 g	97,99 g	0,00 g	3,18 g	77,08 g	0,00 g	4,84 g	101,20 g	2,10 g	3,91 g	
	9,(1)			11,(6)			(1),(3),(6),(7),(12)			(12)			11,(6)		
<b>(00148)</b> <b>Laktózmentes 11-14 1x</b>	Májgaluska leves LM 11-14, Gránátos kocka 11-14 LM, Kovászos uborka, Körte			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves LM 11-14, Csirkepaprikás,tejföl 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Banán			Köményleves LM 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Főtt burgonya LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcspüré			Sült virsli LM 11-14, Sárgaborsó főzelék LM 11-14, Rozskenyér, Banán		



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

	Energia: 881,27 Kcal / 3 683,71 KJ			Energia: 747,20 Kcal / 3 123,30 KJ			Energia: 862,18 Kcal / 3 603,91 KJ			Energia: 677,39 Kcal / 2 831,49 KJ			Energia: 984,78 Kcal / 4 116,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31,15 g	23,28 g	8,15 g	37,17 g	20,51 g	4,40 g	39,74 g	23,94 g	5,16 g	30,06 g	24,53 g	4,47 g	40,91 g	30,11 g	8,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	134,03 g	2,22 g	7,95 g	100,60 g	19,98 g	4,58 g	120,35 g	0,02 g	3,97 g	81,98 g	0,01 g	5,07 g	134,95 g	0,01 g	4,94 g
	1,3,9,(6),(7),(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1			1,(12)			1,(6),(7)		
<b>(00167)</b> Tejfehérjementes 7-10 3x	Májgaluska leves 7-10 TFM, Gránátos kocka 7-10 TFM, Kovászos uborka, Körte			Sertéssült 7-10 TFM, Paradicsomos káposzta 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 TFM, Csirkepaprikás 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Banán			Köményleves 7-10 TFM, Brassói aprópecsenye 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcsipüré			Sült virsli 7-10 TFM, Sárgaborsó főzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Banán		
	Energia: 662,98 Kcal / 2 771,26 KJ			Energia: 640,18 Kcal / 2 675,95 KJ			Energia: 683,91 Kcal / 2 858,74 KJ			Energia: 614,94 Kcal / 2 570,45 KJ			Energia: 835,68 Kcal / 3 493,14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25,25 g	13,53 g	2,51 g	32,75 g	18,39 g	3,97 g	30,31 g	21,13 g	4,61 g	27,07 g	21,75 g	3,97 g	34,69 g	25,31 g	6,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,63 g	1,85 g	6,10 g	83,57 g	17,98 g	3,74 g	91,91 g	0,00 g	3,15 g	75,73 g	0,00 g	4,55 g	115,07 g	0,00 g	4,02 g	
	1,3,6,9,(12)			1,(6),(7)			1			1,(12)			1,(6),(7)		
<b>(00168)</b> Mogyoróérzékeny y 7-10 1x	Májgaluska leves 7-10 Mogyi, Gránátos kocka 7-10 M, Kovászos uborka, Körte			Sertéssült 7-10 Mogyi, Paradicsomos káposzta 7-10 Mog, Rozskenyér, Alma			Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Csirkepaprikás 7-10 M, Párolt rizs 7-10 mogyi, Banán			Köményleves 7-10 Mogyi, Brassói aprópecsenye 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcsipüré			Sült virsli 7-10 Mogyi, Sárgaborsó főzelék 7-10, Rozskenyér, Banán		
	Energia: 653,06 Kcal / 2 729,79 KJ			Energia: 640,19 Kcal / 2 675,99 KJ			Energia: 719,33 Kcal / 3 006,80 KJ			Energia: 616,65 Kcal / 2 577,60 KJ			Energia: 837,38 Kcal / 3 500,25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25,19 g	13,48 g	2,51 g	32,75 g	18,39 g	3,97 g	30,80 g	20,22 g	3,93 g	27,11 g	21,79 g	3,98 g	34,74 g	25,35 g	6,73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,37 g	1,85 g	6,10 g	83,57 g	17,98 g	3,75 g	102,15 g	0,01 g	3,17 g	76,06 g	0,01 g	4,55 g	115,40 g	0,01 g	4,02 g	
	1,3,6,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,7,(3),(6),(12)			1,(12)			1,(6),(7)		
<b>(00169)</b> Laktózmentes 11-14 3x	Májgaluska leves 11-14 LM, Gránátos kocka 11-14 LM, Kovászos uborka			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta 11-14 LM, Rozskenyér,			Karfiolleves 11-14 LM, Csirkepaprikás 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM,			Köményleves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Vegyes vágott			Sült virsli 11-14, Sárgaborsó főzelék LM 11-14, Rozskenyér, Banán		





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		Alma			Banán			savanyúság, Gyümölcspüré								
		Energia: 684,20 Kcal / 2 859,96 KJ			Energia: 747,20 Kcal / 3 123,30 KJ			Energia: 851,60 Kcal / 3 559,69 KJ			Energia: 677,39 Kcal / 2 831,49 KJ			Energia: 984,78 Kcal / 4 116,38 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
28,29 g	16,19 g	3,05 g	37,17 g	20,51 g	4,40 g	38,82 g	23,80 g	5,14 g	30,06 g	24,53 g	4,47 g	40,91 g	30,11 g	8,36 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
105,02 g	2,22 g	6,49 g	100,60 g	19,98 g	4,58 g	118,93 g	0,02 g	3,71 g	81,98 g	0,01 g	5,36 g	134,95 g	0,01 g	4,94 g		
1,3,6,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,(3),(6),(7),(12)			1,(12)			1,(6),(7)				
<b>Uzsonna</b>		<b>(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x</b>			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Mandarin			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Keksz, (Barbara,Gullon)			Túró rudi Im Mizo		
		Energia: 211,37 Kcal / 883,53 KJ			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 KJ			Energia: 319,01 Kcal / 1 333,46 KJ			Energia: 153,71 Kcal / 642,51 KJ			Energia: 102,15 Kcal / 426,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,28 g	7,81 g	1,70 g	3,24 g	5,96 g	2,40 g	8,65 g	22,53 g	6,72 g	6,60 g	3,00 g	2,00 g	2,71 g	4,52 g	2,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,10 g	2,10 g	0,93 g	34,96 g	8,00 g	0,15 g	19,50 g	1,75 g	2,07 g	5,60 g	0,00 g	0,23 g	12,58 g	11,65 g	0,01 g		
11,(6)			6,12,(5),(8),(11)			11,(1),(6),(7)						6				
<b>Uzsonna</b>		<b>(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x</b>			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Mandarin			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Rizsital, kókuszital, Kifli, magvas (glm,tfm,szm,tm)			Keksz, (Barbara,Gullon)		
		Energia: 204,52 Kcal / 854,89 KJ			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 KJ			Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 KJ			Energia: 233,85 Kcal / 977,49 KJ			Energia: 76,20 Kcal / 318,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,36 g	2,73 g	0,79 g	3,24 g	5,96 g	2,40 g	9,35 g	18,35 g	5,96 g	1,63 g	5,29 g	1,02 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,67 g	0,00 g	1,03 g	34,96 g	8,00 g	0,15 g	28,15 g	0,00 g	2,15 g	43,28 g	7,99 g	0,65 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6)			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)										





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11 -14 3x</b>	Sonkaszelet 7-10 LM, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Mandarin, Müzliszelet cerbona (gm,lm)			Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Kifli, magvas (glm,tfm,szm,tm)			Túró rudi Im Mizo		
		Energia: 234,16 Kcal / 978,79 KJ			Energia: 224,33 Kcal / 937,70 KJ			Energia: 421,56 Kcal / 1 762,12 KJ			Energia: 375,21 Kcal / 1 568,38 KJ			Energia: 102,15 Kcal / 426,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,88 g	3,02 g	0,87 g	3,45 g	6,05 g	2,40 g	13,02 g	23,15 g	7,70 g	8,42 g	9,76 g	3,56 g	2,71 g	4,52 g	2,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,74 g	0,00 g	1,18 g	37,90 g	8,00 g	0,15 g	38,91 g	0,00 g	3,02 g	60,59 g	0,00 g	1,53 g	12,58 g	11,65 g	0,01 g		
1,(6)			6,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)						6				

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

