

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó)			Csipketea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Karamell 11-14 LÉ+LM , Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 348,71 Kcal / 1 457,61 KJ			Energia: 331,15 Kcal / 1 384,21 KJ			Energia: 304,51 Kcal / 1 272,85 KJ			Energia: 341,57 Kcal / 1 427,76 KJ			Energia: 363,05 Kcal / 1 517,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,31 g	19,89 g	5,62 g	13,59 g	15,50 g	3,86 g	6,60 g	13,40 g	6,40 g	11,12 g	15,68 g	4,87 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
	32,01 g	11,09 g	1,63 g	33,24 g	11,09 g	1,16 g	49,60 g	24,90 g	0,33 g	37,61 g	11,09 g	0,93 g	32,46 g	11,09 g	1,70 g	
	11,(1),(6),(7),(10)			11,(1),(6),(7)			3			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Csipketea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Rizsital, kókuszital, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Karamell 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Gyümölcstea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zöldpaprika		
		Energia: 350,35 Kcal / 1 464,46 KJ			Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 KJ			Energia: 312,00 Kcal / 1 304,16 KJ			Energia: 349,19 Kcal / 1 459,61 KJ			Energia: 343,11 Kcal / 1 434,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,78 g	15,35 g	4,77 g	14,27 g	10,29 g	3,02 g	0,72 g	12,31 g	4,64 g	6,08 g	9,57 g	2,20 g	11,44 g	15,43 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,02 g	8,99 g	2,22 g	39,96 g	8,99 g	1,35 g	59,78 g	32,89 g	0,10 g	58,17 g	16,98 g	0,80 g	39,18 g	8,99 g	1,89 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			3			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Csipketea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Laktózmentes tej 1,5%, Tk szilvás croissant-LM,KM			Karamell 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Gyümölcstea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zöldpaprika			
	Energia: 402,35 Kcal / 1 681,82 KJ			Energia: 331,19 Kcal / 1 384,37 KJ			Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 KJ			Energia: 371,82 Kcal / 1 554,21 KJ			Energia: 371,75 Kcal / 1 553,92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14,05 g	17,34 g	5,48 g	16,53 g	11,00 g	3,27 g	13,60 g	18,00 g	8,80 g	12,77 g	10,75 g	3,97 g	13,00 g	17,42 g	5,67 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,07 g	9,99 g	2,64 g	41,06 g	9,99 g	1,46 g	46,60 g	7,40 g	0,91 g	54,35 g	9,99 g	1,15 g	40,27 g	9,99 g	2,14 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,15			1,(6),(7)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Csirkeragu leves 7-10, Túrós batyu 7-10 LÉ, Banán			Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Banán			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Temesvári sertés ragu isk, Párolt rizs 7-10 LÉ, Körte			Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Meggymártás 7-10 LÉ, Piriított dara 7-10 LÉ		
		Energia: 706,02 Kcal / 2 951,16 KJ			Energia: 725,52 Kcal / 3 032,67 KJ			Energia: 737,08 Kcal / 3 080,99 KJ			Energia: 796,15 Kcal / 3 327,91 KJ			Energia: 763,65 Kcal / 3 192,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,51 g	19,66 g	6,43 g	35,74 g	24,13 g	5,26 g	34,76 g	20,81 g	3,65 g	25,32 g	35,52 g	10,64 g	37,15 g	20,16 g	5,38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	96,25 g 15,90 g 4,11 g			89,36 g 0,00 g 3,60 g			110,41 g 0,00 g 3,70 g			92,57 g 0,00 g 2,89 g			106,62 g 26,67 g 3,95 g			
	3,9,(7)			7			3,(7)			7			7,9			
	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X	Csirkeragu leves 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM, Banán			Csirkepörkölt 7-10 TFM, Burgonya főzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Vajgaluska leves 7-10 TFM, Lecsós pulyka 7-10 TFM, Tarhonya köret 7-10 TFM, Alma			Zöldségleves 7-10 TFM, Temesvári sertés ragu isk, Párolt rizs 7-10 TFM, Körte			Csontleves tésztával 7-10 TFM, Főtt sertéshús 7-10 TFM, Meggymártás 7-10 TFM, Piritott dara 7-10 TFM		
		Energia: 527,22 Kcal / 2 203,78 KJ			Energia: 783,19 Kcal / 3 273,73 KJ			Energia: 676,27 Kcal / 2 826,81 KJ			Energia: 767,69 Kcal / 3 208,94 KJ			Energia: 630,61 Kcal / 2 635,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,96 g	14,34 g	1,90 g	34,21 g	30,15 g	6,32 g	35,17 g	23,84 g	3,89 g	23,89 g	34,33 g	10,29 g	31,00 g	14,98 g	4,43 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
76,92 g 16,49 g 1,96 g			91,83 g 17,29 g 3,18 g			86,64 g 0,00 g 4,18 g			89,57 g 0,00 g 4,07 g			91,65 g 21,48 g 3,37 g				
1,3,9			1,3			1,3			1,3,9			1,3,9				
(00103) Diab 11-14 1x	Csirkeragu leves 11-14, Túrós batyu 11-14, Narancs			Csirkepörkölt 11-14 diab, Burgonya főzelék 11-14 DM, Meggyes pite 11-14 DM			Vajgaluska leves 11-14, Lecsós pulyka 11-14, Tarhonya köret 11-14, Alma			Zöldségleves 11-14 diab, Temesvári sertés ragu , Párolt rizs 11-14, Körte			Csontleves tésztával 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Meggymártás 11-14, Piritott dara 11-14			
	Energia: 636,78 Kcal / 2 661,74 KJ			Energia: 802,81 Kcal / 3 355,75 KJ			Energia: 750,64 Kcal / 3 137,68 KJ			Energia: 798,79 Kcal / 3 338,94 KJ			Energia: 699,27 Kcal / 2 922,95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	37,89 g	16,79 g	4,75 g	39,45 g	31,05 g	7,33 g	39,42 g	25,41 g	4,11 g	24,75 g	30,69 g	8,40 g	34,86 g	15,73 g	4,30 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
81,70 g 14,24 g 2,89 g			89,12 g 1,01 g 3,89 g			98,26 g 0,02 g 4,77 g			104,60 g 0,01 g 5,83 g			103,15 g 21,50 g 3,92 g				
1,3,7,9			1,3,7,15			1,3,(7)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Csirkeragu leves 7-10, Túrós batyu 7-10 LÉ, Banán			Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Lecsós pulyka 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Temesvári sertés ragu isk, Körte			Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Meggymártás 7-10 LÉ, Piriótt dara 7-10 LÉ		
		Energia: 579,44 Kcal / 2 422,06 KJ			Energia: 759,61 Kcal / 3 175,17 KJ			Energia: 612,50 Kcal / 2 560,25 KJ			Energia: 750,85 Kcal / 3 138,55 KJ			Energia: 636,39 Kcal / 2 660,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,01 g	15,17 g	4,95 g	31,44 g	28,27 g	6,69 g	28,95 g	17,32 g	3,04 g	22,48 g	32,69 g	9,22 g	30,97 g	16,82 g	4,50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82,42 g 12,24 g 3,19 g			92,60 g 8,99 g 3,23 g			91,66 g 0,00 g 3,08 g			90,42 g 0,45 g 3,99 g			88,86 g 22,23 g 3,31 g			
	3,9,(7)			3,7			3,(7)			7,9			7,9			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csirkeragu leves 7-10, Meggyes kakaós 7-10 LÉ +LM, Narancs			Csirkepörkölt 7-10 LÉ +LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Meggyes pite 1db 7-10 LÉ+LM			Vajgaluska leves 7-10 LÉ +LM, Lecsós pulyka 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Temesvári sertés ragu isk, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Körte			Csontleves tésztával 7-10 LÉ+LM, Főtt sertéshús 7-10 LÉ+LM, Meggymártás 7-10 LÉ +LM, Piritott dara 7-10 LÉ +LM		
		Energia: 444,56 Kcal / 1 858,26 KJ			Energia: 783,32 Kcal / 3 274,28 KJ			Energia: 612,50 Kcal / 2 560,25 KJ			Energia: 707,08 Kcal / 2 955,59 KJ			Energia: 666,44 Kcal / 2 785,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,74 g	15,22 g	2,05 g	31,56 g	31,11 g	8,04 g	28,95 g	17,32 g	3,04 g	19,86 g	29,63 g	9,08 g	33,15 g	19,20 g	5,49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
56,21 g 18,13 g 1,92 g			91,96 g 8,99 g 3,25 g			91,66 g 0,00 g 3,08 g			89,06 g 0,45 g 3,70 g			88,81 g 22,23 g 3,34 g				
3,9			3			3			9			9				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Túrós batyu 11-14 LM, Csirkeragu leves 11-14, Narancs			Csirkepörkölt LM 11-14, Burgonya főzelék LM 11-14, Meggyes pite 1db 11-14 LM			Vajgaluska leves LM 11-14, Lecsós pulyka LM 11-14, Tarhonya köret LM 11-14, Alma			Zöldségleves LM 11-14, Temesvári sertés ragu isk, Párolt rizs LM 11-14, Körte			Csontleves tésztával LM 11-14, Főtt sertéshús LM 11-14, Meggymártás LM 11-14, Piritott dara LM 11-14			
	Energia: 621,09 Kcal / 2 596,16 KJ			Energia: 869,28 Kcal / 3 633,59 KJ			Energia: 743,96 Kcal / 3 109,75 KJ			Energia: 848,07 Kcal / 3 544,93 KJ			Energia: 708,99 Kcal / 2 963,58 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	35,72 g	16,79 g	5,28 g	39,64 g	34,31 g	8,75 g	39,11 g	25,31 g	4,09 g	25,57 g	36,16 g	11,28 g	34,80 g	17,07 g	4,87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
79,85 g 14,24 g 2,89 g			97,84 g 8,99 g 3,89 g			97,08 g 0,01 g 5,25 g			103,76 g 0,01 g 4,40 g			102,60 g 21,50 g 3,73 g				
1,3,9			1,3			1,3			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Csirkeragu leves 7-10, Meggyes kakaós kevert 7- 10 TFM, Banán			Csirkepörkölt 7-10 TFM, Burgonya főzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Vajgaluska leves 7-10 TFM, Lecsós pulyka 7-10 TFM, Tarhonya köret 7-10 TFM, Alma			Zöldségleves 7-10 TFM, Temesvári sertés ragu isk, Párolt rizs 7-10 TFM, Körte			Csontleves tésztával 7-10 TFM, Főtt sertéshús 7-10 TFM, Meggymártás 7-10 TFM, Pirított dara 7-10 TFM		
		Energia: 527,22 Kcal / 2 203,78 KJ			Energia: 783,19 Kcal / 3 273,73 KJ			Energia: 676,27 Kcal / 2 826,81 KJ			Energia: 767,69 Kcal / 3 208,94 KJ			Energia: 630,61 Kcal / 2 635,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,96 g	14,34 g	1,90 g	34,21 g	30,15 g	6,32 g	35,17 g	23,84 g	3,89 g	23,89 g	34,33 g	10,29 g	31,00 g	14,98 g	4,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76,92 g	16,49 g	1,96 g	91,83 g	17,29 g	3,18 g	86,64 g	0,00 g	4,18 g	89,57 g	0,00 g	4,07 g	91,65 g	21,48 g	3,37 g	
	1,3,9			1,3			1,3			1,3,9			1,3,9			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Túrós batyu 7-10 M, Csirkeragu leves 7-10, Narancs			Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Burgonya főzelék 7-10 M, Meggyes pite 1db 7-10 Mogyi			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Lecsós pulyka 7- 10 Mogyi, Tarhonya köret 7-10 Mogyi, Alma			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Temesvári sertés ragu isk, Körte			Csontleves tésztával 7-10 Mogyi, Főtt sertéshús 7-10 Mogyi, Meggymártás 7-10 Mogyi, Pirított dara 7-10 Mogyi		
		Energia: 558,13 Kcal / 2 332,98 KJ			Energia: 758,95 Kcal / 3 172,41 KJ			Energia: 677,97 Kcal / 2 833,91 KJ			Energia: 756,22 Kcal / 3 161,00 KJ			Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,44 g	15,59 g	4,42 g	34,05 g	28,47 g	6,64 g	35,22 g	23,87 g	3,90 g	23,79 g	32,88 g	9,27 g	30,97 g	14,22 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69,53 g	12,24 g	2,36 g	89,43 g	9,00 g	3,22 g	86,97 g	0,01 g	4,18 g	90,13 g	0,01 g	4,04 g	92,06 g	21,50 g	3,40 g	
	1,3,7,9			1,3,7			1,3,(7)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Csirkeragu leves 11-14, Túrós batyu 11-14 LM, Narancs			Csirkepörkölt 11-14 LM, Burgonya főzelék 11-14 LM, Meggyes pite 1db 11- 14 LM			Vajgaluska leves LM 11- 14, Lecsós pulyka LM 11- 14, Tarhonya köret 11-14 LM, Alma			Zöldségleves 11-14 LM, Temesvári sertés ragu isk, Párolt rizs 11-14 LM, Körte			Csontleves tésztával 11- 14 LM, Főtt sertéshús 11- 14 LM, Meggymártás 11- 14 LM, Pirított dara 11-14 LM		
Energia: 621,09 Kcal / 2 596,16 KJ			Energia: 818,13 Kcal / 3 419,78 KJ			Energia: 743,96 Kcal / 3 109,75 KJ			Energia: 847,76 Kcal / 3 543,64 KJ			Energia: 709,04 Kcal / 2 963,79 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
35,72 g		16,79 g	5,28 g	39,76 g	35,79 g	10,95 g	39,11 g	25,31 g	4,09 g	25,56 g	36,16 g	11,28 g	34,82 g	17,04 g	4,86 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79,85 g	14,24 g	2,89 g	98,30 g	9,00 g	3,79 g	97,08 g	0,01 g	5,25 g	103,70 g	0,01 g	4,40 g	102,62 g	21,48 g	3,91 g		
1,3,9			1,3			1,3			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00011) Gluténmentes 11 -14 1x				Meggyes kakaós kevert 4-6 TFM											
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	4,21 g	7,97 g	1,10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	29,86 g	13,93 g	0,19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	11,(1),(6),(7),(10)			1,3			3			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér			Banán, Keks, (Barbara,Gullon)			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Újhagyma db			Laktózmentes tej 1,5%, Gluténmentes kenyér			Krém túró laktózmentes		
		Energia: 314,55 Kcal / 1 314,82 Kj			Energia: 202,16 Kcal / 845,03 Kj			Energia: 222,66 Kcal / 930,72 Kj			Energia: 234,05 Kcal / 978,33 Kj			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,79 g	17,50 g	8,56 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	4,19 g	12,58 g	2,87 g	10,62 g	8,56 g	2,97 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,46 g	2,10 g	1,63 g	29,04 g	0,00 g	0,05 g	22,41 g	2,10 g	0,70 g	27,38 g	2,10 g	0,83 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	
	11,(6)						11,(6)			11,(6)						
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Vegán sajt, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Keks, (Barbara,Gullon), Banán			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Újhagyma db			Rizsital, kókuszital, Zsemle			Vegán tejberizs (szójam.)		
Energia: 213,66 Kcal / 893,10 Kj			Energia: 202,16 Kcal / 845,03 Kj			Energia: 190,86 Kcal / 797,79 Kj			Energia: 221,60 Kcal / 926,29 Kj			Energia: 179,14 Kcal / 748,81 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4,72 g		8,40 g	2,98 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	4,42 g	7,42 g	1,95 g	5,42 g	2,26 g	0,37 g	1,92 g	6,72 g	6,24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29,59 g	0,00 g	1,01 g	29,04 g	0,00 g	0,05 g	25,92 g	0,00 g	0,68 g	44,28 g	7,99 g	0,79 g	27,04 g	13,92 g	0,27 g		
1						1,(6)			1			(1),(6),(7)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Laktózmentes sajt, Zsemle			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Zsemle			Krém túró laktózmentes		
		Energia: 326,22 Kcal / 1 363,60 KJ			Energia: 309,85 Kcal / 1 295,17 KJ			Energia: 238,18 Kcal / 995,59 KJ			Energia: 214,11 Kcal / 894,98 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,83 g	14,68 g	9,24 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	5,97 g	7,56 g	1,97 g	11,30 g	3,35 g	2,13 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,32 g	0,00 g	2,03 g	36,30 g	0,00 g	0,04 g	35,45 g	0,00 g	0,92 g	34,10 g	0,00 g	1,02 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g
1							1,(6)							1		

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

