



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 1-3, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Újhagyma db			Citromos tea 7-10, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 350,40 Kcal / 1 464,67 KJ			Energia: 398,94 Kcal / 1 667,57 KJ			Energia: 297,59 Kcal / 1 243,93 KJ			Energia: 258,83 Kcal / 1 081,91 KJ			Energia: 331,80 Kcal / 1 386,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,79 g	20,62 g	5,80 g	10,00 g	25,00 g	7,45 g	10,64 g	15,56 g	4,87 g	13,00 g	13,13 g	3,08 g	15,63 g	16,62 g	8,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,30 g	7,10 g	1,71 g	32,34 g	11,09 g	2,38 g	27,42 g	2,10 g	0,93 g	34,17 g	11,09 g	1,62 g	28,94 g	10,74 g	1,55 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 7-10, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Rizsital, kókuszital, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Csipketea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Újhagyma db			Citromos tea 7-10, Vegán sajt, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 360,31 Kcal / 1 506,10 KJ			Energia: 379,00 Kcal / 1 584,22 KJ			Energia: 383,17 Kcal / 1 601,65 KJ			Energia: 238,89 Kcal / 998,56 KJ			Energia: 215,04 Kcal / 898,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,52 g	16,32 g	5,19 g	10,68 g	19,79 g	6,61 g	11,68 g	17,22 g	5,18 g	13,68 g	7,92 g	2,24 g	7,00 g	2,12 g	1,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,15 g	8,99 g	2,07 g	39,06 g	8,99 g	2,57 g	44,56 g	7,99 g	1,89 g	40,89 g	8,99 g	1,81 g	40,95 g	8,99 g	1,33 g		
1			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Citromos tea 11-14, Turista diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Paradicsom kg			Gyümölcstea 11-14, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Csipketea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér, Újhagyma db			Citromos tea 11-14, Vegán sajt, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 364,63 Kcal / 1 524,15 KJ			Energia: 416,62 Kcal / 1 741,47 KJ			Energia: 277,65 Kcal / 1 160,58 KJ			Energia: 412,86 Kcal / 1 725,75 KJ			Energia: 248,42 Kcal / 1 038,40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	10,52 g	16,32 g	5,19 g	12,05 g	22,87 g	7,76 g	22,42 g	11,05 g	4,29 g	14,90 g	17,52 g	5,54 g	8,08 g	2,50 g	1,28 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,21 g	9,99 g	2,07 g	40,12 g	9,99 g	2,99 g	37,64 g	0,00 g	2,27 g	48,40 g	9,99 g	2,76 g	47,19 g	9,99 g	1,54 g		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		1	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Palócleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Körte	Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma	Karalábéleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Narancs	Daragaluska leves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Körte	Zöldborsóleves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Banán
		Energia: 802,21 Kcal / 3 353,24 KJ	Energia: 797,33 Kcal / 3 332,84 KJ	Energia: 780,16 Kcal / 3 261,07 KJ	Energia: 742,85 Kcal / 3 105,11 KJ	Energia: 832,58 Kcal / 3 480,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,83 g 18,16 g 4,01 g	37,96 g 27,95 g 5,87 g	23,45 g 18,25 g 2,91 g	33,34 g 24,22 g 4,77 g	27,34 g 29,78 g 9,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	134,93 g 19,18 g 2,28 g	95,57 g 24,02 g 4,48 g	127,99 g 0,48 g 5,13 g	95,61 g 0,00 g 5,42 g	111,34 g 4,04 g 4,07 g	
	7,(12)	11,(6)	(7)	3,9,(12)	7,9,(1),(3),(6),(12)	
	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1x	Palócleves 7-10 TFM, Grízes tészta, ízzel 7-10 TFM, Körte	Sertéssült 7-10 TFM, Paradicsomos káposzta 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma	Karalábéleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Párolt b.répa kukorica 7-10 TF, Narancs	Zabgaluska leves TFM 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Körte	Zöldborsóleves 7-10 TFM, Bolognai spagetti 7-10 TFM, Banán
		Energia: 668,87 Kcal / 2 795,88 KJ	Energia: 666,29 Kcal / 2 785,09 KJ	Energia: 628,21 Kcal / 2 625,92 KJ	Energia: 627,06 Kcal / 2 621,11 KJ	Energia: 749,84 Kcal / 3 134,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
21,80 g 11,76 g 2,61 g		33,56 g 18,48 g 3,98 g	20,88 g 15,82 g 3,28 g	28,38 g 20,00 g 3,91 g	28,54 g 23,49 g 6,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117,83 g 15,58 g 1,59 g	88,93 g 17,98 g 3,86 g	105,29 g 0,00 g 3,79 g	81,52 g 0,00 g 3,58 g	104,51 g 0,00 g 2,73 g		
1,3,(12)	1,(6),(7)	1,3	1,3,9,(12)	1,3,9		
(00103) Diab 11-14 1x	Palócleves 11-14, Grízes tészta, ízzel 11-14, Körte	Sertéssült 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14, Rozskenyér, Alma	Karalábéleves 11-14 diab, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14, Narancs	Zabgaluska leves 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14, Főtt burgonya 11-14 , Vegyes vágott savanyúság	Zöldborsóleves 11-14 DM, Bolognai spagetti 11-14 DM, Körte	





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Energia: 751,42 Kcal / 3 140,94 KJ			Energia: 747,20 Kcal / 3 123,30 KJ			Energia: 725,42 Kcal / 3 032,26 KJ			Energia: 631,79 Kcal / 2 640,88 KJ			Energia: 847,49 Kcal / 3 542,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,93 g	12,32 g	2,57 g	37,17 g	20,51 g	4,40 g	22,97 g	16,72 g	2,66 g	31,23 g	22,65 g	4,47 g	37,54 g	36,23 g	12,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	133,94 g	17,44 g	1,91 g	100,60 g	19,98 g	4,58 g	118,61 g	0,12 g	5,14 g	73,92 g	0,00 g	4,30 g	91,17 g	0,21 g	4,29 g	
	1,3,7,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,(6),(7),(10),(11)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			
	(00142) Gluténmentes 7-10 1x	Palócleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Körte			Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Alma			Karlábéleves 7-10 LÉ, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt b.répa kukorica 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Narancs			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság, Körte			Zöldborsóleves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Banán		
		Energia: 649,06 Kcal / 2 713,07 KJ			Energia: 667,06 Kcal / 2 788,31 KJ			Energia: 648,08 Kcal / 2 708,97 KJ			Energia: 619,72 Kcal / 2 590,43 KJ			Energia: 790,60 Kcal / 3 304,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,22 g	12,05 g	2,39 g	31,73 g	23,44 g	4,92 g	19,52 g	15,21 g	2,44 g	27,95 g	20,21 g	3,98 g	26,82 g	29,74 g	9,96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	118,37 g	19,13 g	1,48 g	79,90 g	20,08 g	3,76 g	106,24 g	0,40 g	4,29 g	79,65 g	0,00 g	4,67 g	101,66 g	4,04 g	4,04 g	
7,(12)			11,(6)			(7)			3,9,(12)			7,9,(1),(3),(6),(12)				
(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Palócleves 7-10 LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Körte			Sertéssült 7-10 LÉ+LM, Paradicsomos káposzta 7 - LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Karlábéleves 7-10 LÉ +LM, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Párolt b.répa kukorica 7-10LÉL, Narancs			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ+L, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Vegyes vágott savanyúság, Körte			Zöldborsóleves LÉ+LM 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Banán			
	Energia: 656,58 Kcal / 2 744,50 KJ			Energia: 667,06 Kcal / 2 788,31 KJ			Energia: 625,69 Kcal / 2 615,38 KJ			Energia: 619,72 Kcal / 2 590,43 KJ			Energia: 779,42 Kcal / 3 257,98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15,25 g	12,89 g	2,76 g	31,73 g	23,44 g	4,92 g	19,53 g	15,68 g	3,25 g	27,95 g	20,21 g	3,98 g	25,99 g	28,90 g	9,42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
118,31 g	19,13 g	1,49 g	79,90 g	20,08 g	3,76 g	106,26 g	0,40 g	4,25 g	79,65 g	0,00 g	4,67 g	101,61 g	4,04 g	3,97 g		
(12)			11,(6)						3,9,(12)			9,(1),(3),(6),(7),(12)				



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Palócleves 11-14 LM, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Körte			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Karalábéleves LM 11-14, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L, Párolt rizs LM 11-14, Narancs			Zabgaluska leves LM 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Főtt burgonya LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves LM 11-14, Bolognai spagetti LM 11-14, Banán		
		Energia: 757,52 Kcal / 3 166,43 KJ			Energia: 747,20 Kcal / 3 123,30 KJ			Energia: 737,78 Kcal / 3 083,92 KJ			Energia: 633,49 Kcal / 2 647,99 KJ			Energia: 857,24 Kcal / 3 583,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,59 g	17,81 g	2,40 g	37,17 g	20,51 g	4,40 g	23,47 g	16,78 g	2,64 g	31,28 g	22,69 g	4,48 g	36,11 g	30,93 g	11,41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	151,53 g 51,83 g 2,87 g			100,60 g 19,98 g 4,58 g			120,88 g 0,00 g 4,98 g			74,25 g 0,01 g 4,30 g			106,77 g 0,21 g 3,57 g			
	1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3			1,3,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Palócleves 7-10 TFM, Szilvalekváros gombóc 7-10 TFM, Körte			Sertéssült 7-10 TFM, Paradicsomos káposzta 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma			Karalábéleves 7-10 TFM, Sült csirkecomb 7-10 TFM, Párolt b.répa kukorica 7-10 TF, Párolt rizs 7-10 TFM, Narancs			Zabgaluska leves TFM 7-10, Brassói aprópecsenye 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság, Körte			Zöldborsóleves 7-10 TFM, Bolognai spagetti 7-10 TFM, Banán		
		Energia: 818,76 Kcal / 3 422,42 KJ			Energia: 666,29 Kcal / 2 785,09 KJ			Energia: 628,21 Kcal / 2 625,92 KJ			Energia: 627,06 Kcal / 2 621,11 KJ			Energia: 749,84 Kcal / 3 134,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,52 g	22,29 g	4,01 g	33,56 g	18,48 g	3,98 g	20,88 g	15,82 g	3,28 g	28,38 g	20,00 g	3,91 g	28,54 g	23,49 g	6,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
149,07 g 46,39 g 2,74 g			88,93 g 17,98 g 3,86 g			105,29 g 0,00 g 3,79 g			81,52 g 0,00 g 3,58 g			104,51 g 0,00 g 2,73 g				
1,3			1,(6),(7)			1,3			1,3,9,(12)			1,3,9				
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Palócleves 7-10 Mogyi, Szilvalekváros gombóc 19-69, Körte			Sertéssült 7-10 Mogyi, Paradicsomos káposzta 7-10 Mog, Rozskenyér, Alma			Karalábéleves 7-10 Mogyi, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt b.répa kukorica 7-10 M, Párolt rizs 7-10 mogyi, Narancs			Zabgaluska leves 7-10 M, Brassói aprópecsenye 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Vegyes vágott savanyúság, Körte			Zöldborsóleves 7-10 Mogyi, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Banán			
	Energia: 815,13 Kcal / 3 407,24 KJ			Energia: 666,30 Kcal / 2 785,13 KJ			Energia: 654,25 Kcal / 2 734,77 KJ			Energia: 627,06 Kcal / 2 621,11 KJ			Energia: 736,28 Kcal / 3 077,65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25,41 g	18,21 g	1,89 g	33,56 g	18,48 g	3,98 g	20,97 g	15,43 g	2,50 g	28,38 g	20,00 g	3,91 g	30,68 g	26,48 g	9,53 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
167,98 g 58,98 g 2,76 g			88,93 g 17,98 g 3,87 g			106,04 g 0,12 g 4,80 g			81,52 g 0,00 g 3,58 g			92,21 g 0,20 g 3,24 g				
1,3,7			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,(6),(7),(10),(11)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Ebéd	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Palóclevés 11-14 LM, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Körte			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta 11-14 LM, Rozskenyér, Alma			Karalábéleves 11-14 LM, Sült csirkecomb 11-14 LM, Párolt b.répa,kukorica 11-14 L, Párolt rizs 11-14 LM, Narancs			Zabgaluska leves 11-14 LM, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság, Körte			Zöldborsóleves 11-14 LM, Bolognai spagetti 11-14 LM, Banán			
		Energia: 935,64 Kcal / 3 910,98 Kj			Energia: 747,20 Kcal / 3 123,30 Kj			Energia: 715,26 Kcal / 2 989,79 Kj			Energia: 711,28 Kcal / 2 973,15 Kj			Energia: 987,06 Kcal / 4 125,91 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		33,93 g	25,41 g	4,62 g	37,17 g	20,51 g	4,40 g	23,48 g	17,24 g	3,46 g	31,83 g	23,10 g	4,47 g	40,71 g	34,14 g	11,76 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
169,23 g	51,84 g	3,53 g	100,60 g	19,98 g	4,58 g	120,87 g	0,00 g	5,12 g	91,92 g	0,00 g	4,31 g	127,03 g	0,21 g	4,26 g			
			1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3			1,3,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Banán, Alpro (szója)puding			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			
		Energia: 99,76 Kcal / 417,00 Kj			Energia: 230,70 Kcal / 964,33 Kj			Energia: 219,96 Kcal / 919,43 Kj			Energia: 278,12 Kcal / 1 162,54 Kj			Energia: 204,61 Kcal / 855,27 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		6,49 g	4,01 g	2,25 g	11,51 g	10,19 g	3,86 g	5,04 g	1,74 g	0,21 g	7,08 g	17,60 g	4,68 g	10,84 g	9,26 g	3,70 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
8,73 g	0,00 g	0,36 g	22,33 g	2,10 g	0,85 g	45,18 g	0,53 g	1,30 g	21,88 g	2,10 g	1,33 g	18,70 g	1,75 g	0,75 g			
			11,(6)			6			11,(6)			11,(6)					
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x		Alpro (szója)puding			Liga margarin tejmentes, Zsemle			Banán, Vegán tejberizs (szójam.)			Rozskenyér, Liga margarin tejmentes			Liga margarin tejmentes, Zsemle			
		Energia: 94,00 Kcal / 392,92 Kj			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 Kj			Energia: 305,10 Kcal / 1 275,32 Kj			Energia: 220,21 Kcal / 920,48 Kj			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		3,48 g	1,62 g	0,21 g	4,72 g	7,35 g	2,03 g	3,48 g	6,84 g	6,24 g	4,88 g	7,54 g	1,96 g	4,72 g	7,35 g	2,03 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16,14 g	0,53 g	1,23 g	28,54 g	0,00 g	0,89 g	56,08 g	13,92 g	0,34 g	32,20 g	0,00 g	0,80 g	28,54 g	0,00 g	0,89 g			
			6			1			(1),(6),(7)			1,(6),(7)			1		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g			Liga margarin tejmentes, Zsemle			Vegán tejberizs (szójam.), Banán			Sárgabaracklekvár, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér			Kifli, Kockasajt 8 db-os laktózmentes		
		Energia: 99,76 Kcal / 417,00 Kj			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 Kj			Energia: 336,59 Kcal / 1 406,95 Kj			Energia: 298,84 Kcal / 1 249,15 Kj			Energia: 144,64 Kcal / 604,60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6,49 g	4,01 g	2,25 g	4,72 g	7,35 g	2,03 g	3,87 g	6,87 g	6,24 g	5,77 g	7,63 g	1,97 g	9,37 g	4,77 g	2,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
8,73 g	0,00 g	0,36 g	28,54 g	0,00 g	0,89 g	63,34 g	13,92 g	0,35 g	50,46 g	10,86 g	0,93 g	11,95 g	0,00 g	0,46 g		
			1			(1),(6),(7)			1,(6),(7),(12)			1				

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

