

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 325,72 Kcal / 1 361,51 Kj			Energia: 286,57 Kcal / 1 197,86 Kj			Energia: 362,96 Kcal / 1 517,17 Kj			Energia: 354,08 Kcal / 1 480,05 Kj			Energia: 362,23 Kcal / 1 514,12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,58 g	15,45 g	3,84 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g	16,30 g	17,60 g	8,58 g	11,86 g	16,55 g	5,38 g	10,83 g	20,57 g	5,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,03 g	11,09 g	1,17 g	40,28 g	12,96 g	0,84 g	33,72 g	11,09 g	1,64 g	38,03 g	11,09 g	0,93 g	32,55 g	11,09 g	1,72 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Gyümölcsstea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Citromos tea 11-14, Vegán sajt, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 7-10 TFM, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 7-10, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Jégcsapretek kg		
		Energia: 329,99 Kcal / 1 379,36 Kj			Energia: 321,24 Kcal / 1 342,78 Kj			Energia: 215,94 Kcal / 902,63 Kj			Energia: 385,55 Kcal / 1 611,60 Kj			Energia: 342,29 Kcal / 1 430,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,42 g	10,43 g	2,93 g	7,80 g	2,47 g	0,24 g	5,61 g	1,63 g	1,03 g	9,53 g	11,08 g	2,79 g	11,51 g	15,36 g	4,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,44 g	9,99 g	1,27 g	66,13 g	18,85 g	1,42 g	43,72 g	9,99 g	0,83 g	60,19 g	15,98 g	1,49 g	39,27 g	8,99 g	1,91 g		
1,(6),(7)			1,(7),(12)			1,(6)			1			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér			Citromos tea 11-14, Laktózmentes sajt, Korpás kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 11-14 LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Zöldtea 11-14, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Jégcsapretek kg			
	Energia: 371,76 Kcal / 1 553,96 Kj			Energia: 313,75 Kcal / 1 311,48 Kj			Energia: 392,04 Kcal / 1 638,73 Kj			Energia: 460,38 Kcal / 1 924,39 Kj			Energia: 383,19 Kcal / 1 601,73 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	17,49 g	11,23 g	3,19 g	13,68 g	3,56 g	2,00 g	19,74 g	14,91 g	9,19 g	19,92 g	17,75 g	6,73 g	13,85 g	18,35 g	6,05 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,84 g	9,99 g	1,50 g	55,95 g	10,86 g	1,65 g	43,49 g	9,99 g	1,95 g	53,37 g	9,99 g	2,40 g	40,39 g	9,99 g	2,29 g		
1,(6),(7)			1,(7),(12)			1,(6)			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Daragaluska leves 7-10 LÉ, Rakott karfiol 11-14 Glm, Banán			Paradicsomleves LÉ 7-10, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Körte			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 11-14			Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ, Rántott csirkemell 7-10 LÉ süt, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Csemege uborka			Zöldségleves 7-10 LÉ, Gombás sertésszel LÉ 7-10, Tészta köret 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 732,40 Kcal / 3 061,43 KJ			Energia: 808,87 Kcal / 3 381,08 KJ			Energia: 806,82 Kcal / 3 372,51 KJ			Energia: 700,22 Kcal / 2 926,92 KJ			Energia: 737,62 Kcal / 3 083,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34,02 g	17,23 g	4,60 g	34,53 g	16,96 g	1,97 g	32,18 g	38,88 g	6,89 g	43,47 g	14,90 g	4,20 g	30,14 g	23,71 g	5,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110,52 g	0,00 g	3,58 g	128,18 g	16,71 g	3,45 g	80,23 g	17,48 g	3,31 g	96,05 g	0,54 g	6,67 g	103,35 g	4,74 g	4,87 g	
	3,7,9			9			3,7			3,7,10			7,9			
	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7-10 1x	Daragaluska leves 7-10 TFM, Rakott karfiol 7-10 TFM, Banán			Paradicsomleves 7-10 TFM, Zöldborsós csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Körte			Sertéspörkölt 7-10 TFM, Finomfőzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Fokhagymakrémleves 7-10 TFM, Rántott csirkemell 7-10 TFM, Burgonya, petrezselymes 7-10 T, Kovászos uborka			Zöldségleves 7-10 TFM, Gombás sertésszel 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Alma		
		Energia: 694,97 Kcal / 2 904,97 KJ			Energia: 727,81 Kcal / 3 042,25 KJ			Energia: 619,50 Kcal / 2 589,51 KJ			Energia: 575,85 Kcal / 2 407,05 KJ			Energia: 611,36 Kcal / 2 555,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,46 g	22,50 g	5,63 g	35,85 g	16,23 g	1,91 g	26,36 g	31,27 g	5,01 g	38,72 g	11,62 g	3,10 g	33,11 g	21,40 g	5,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,81 g	0,00 g	3,11 g	112,58 g	14,99 g	3,20 g	56,75 g	12,24 g	2,98 g	77,54 g	0,00 g	6,80 g	74,19 g	0,00 g	4,42 g		
1,3,9			1,3,9			1,3			1,3			1,3,9				
(00103) Diab 11-14 1x	Daragaluska leves 11-14, Rakott karfiol 11-14, Alma			Paradicsomleves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM, Körte			Sertéspörkölt 11-14, Finomfőzelék 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Fokhagymakrémleves 11-14 diab, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Burgonya, petrezselymes 11-14, Kovászos uborka			Zöldségleves 11-14, Gombás sertésszel 11-14, Tészta köret 11-14, Alma			
	Energia: 638,55 Kcal / 2 669,14 KJ			Energia: 725,17 Kcal / 3 031,21 KJ			Energia: 731,43 Kcal / 3 057,38 KJ			Energia: 738,38 Kcal / 3 086,43 KJ			Energia: 682,10 Kcal / 2 851,18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	32,70 g	16,85 g	4,45 g	36,85 g	16,86 g	1,97 g	34,84 g	31,61 g	5,99 g	43,88 g	20,56 g	5,11 g	37,79 g	22,05 g	5,30 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,41 g	0,03 g	3,28 g	108,33 g	17,99 g	4,32 g	75,23 g	17,48 g	3,34 g	92,68 g	0,01 g	8,20 g	86,52 g	0,01 g	5,31 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9			1,3,7			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 1x	Daragaluska leves 7-10 LÉ, Rakott karfiol 7-10 LÉ, Banán	Paradicsomleves LÉ 7-10, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Körte	Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Finomfőzelék 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ	Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ, Rántott csirkemell 7-10 LÉ süt, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Csemege uborka	Zöldségleves 7-10 LÉ, Gombás sertésszel LÉ 7-10, Tészta köret 7-10 LÉ, Alma
		Energia: 699,56 Kcal / 2 924,16 KJ	Energia: 726,66 Kcal / 3 037,44 KJ	Energia: 626,99 Kcal / 2 620,82 KJ	Energia: 585,82 Kcal / 2 448,73 KJ	Energia: 612,96 Kcal / 2 562,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30,37 g 21,75 g 4,78 g	31,33 g 15,37 g 1,79 g	27,81 g 31,72 g 5,75 g	36,34 g 12,44 g 3,51 g	25,10 g 19,74 g 4,57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	95,74 g 0,00 g 3,09 g	114,55 g 15,19 g 3,13 g	56,32 g 8,24 g 2,93 g	80,48 g 0,45 g 5,97 g	85,78 g 3,95 g 4,06 g	
	3,7,9	9	3,7	3,7,10	7,9	
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Rakott karfiol 7-10 LÉ+LM, Banán	Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Körte	Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Finomfőzelék 7-10 LÉ+LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM	Fokhagymakrémleves 7-10 LÉ+LM, Rántott csirkemell 7-10 LÉ+LM, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Csemege uborka	Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Gombás sertésszel 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Alma
		Energia: 709,47 Kcal / 2 965,58 KJ	Energia: 726,66 Kcal / 3 037,44 KJ	Energia: 617,21 Kcal / 2 579,94 KJ	Energia: 585,18 Kcal / 2 446,05 KJ	Energia: 625,82 Kcal / 2 615,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,93 g 24,29 g 5,92 g	31,33 g 15,37 g 1,79 g	27,71 g 31,72 g 5,94 g	36,42 g 12,34 g 3,23 g	25,14 g 21,21 g 5,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92,93 g 0,00 g 3,11 g	114,55 g 15,19 g 3,13 g	53,82 g 8,24 g 2,91 g	80,47 g 0,45 g 5,98 g	85,65 g 3,95 g 4,08 g		
3,9	9	3	3,10	9		
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Daragaluska leves LM 11-14, Rakott karfiol LM 11-14, Banán	Paradicsomleves LM 11-14, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt bulgur LM 11-14, Körte	Sertéspörkölt LM 11-14, Finomfőzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM	Fokhagymakrémleves 11-14 LM, Rántott csirkemell LM 11-14, Burgonya, petrezselymes 11- L, Kovászos uborka	Zöldségleves LM 11-14, Gombás sertésszel LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Alma	
	Energia: 758,88 Kcal / 3 172,12 KJ	Energia: 833,79 Kcal / 3 485,24 KJ	Energia: 722,57 Kcal / 3 020,34 KJ	Energia: 681,51 Kcal / 2 848,71 KJ	Energia: 693,98 Kcal / 2 900,84 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	33,99 g 19,23 g 5,65 g	40,28 g 17,58 g 2,07 g	34,76 g 31,63 g 6,18 g	43,05 g 16,55 g 4,28 g	37,82 g 23,41 g 5,87 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
112,70 g 0,03 g 3,65 g	132,08 g 19,99 g 3,63 g	72,91 g 17,49 g 3,32 g	88,35 g 0,00 g 8,30 g	86,40 g 0,01 g 5,32 g		
1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,9	1,3	1,3,(6),(12)	1,3,9		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Daragaluska leves 7-10 TFM, Rakott karfiol 7-10 TFM, Banán			Paradicsomleves 7-10 TFM, Zöldborsós csirkeragu 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Körte			Sertéspörkölt 7-10 TFM, Finomfőzelék 7-10 TFM, Meggyes kakaós kevert 7-10 TFM			Fokhagymakrémleves 7-10 TFM, Rántott csirkemell 7-10 TFM, Burgonya, petrezselymes 7-10 T, Kovászos uborka			Zöldségleves 7-10 TFM, Gombás sertésszel 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Alma		
		Energia: 694,97 Kcal / 2 904,97 KJ			Energia: 727,81 Kcal / 3 042,25 KJ			Energia: 738,32 Kcal / 3 086,18 KJ			Energia: 575,85 Kcal / 2 407,05 KJ			Energia: 611,36 Kcal / 2 555,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,46 g	22,50 g	5,63 g	35,85 g	16,23 g	1,91 g	28,70 g	35,70 g	5,63 g	38,72 g	11,62 g	3,10 g	33,11 g	21,40 g	5,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93,81 g	0,00 g	3,11 g	112,58 g	14,99 g	3,20 g	73,84 g	20,48 g	3,09 g	77,54 g	0,00 g	6,80 g	74,19 g	0,00 g	4,42 g	
	1,3,9			1,3,9			1,3			1,3			1,3,9			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Daragaluska leves 7-10 M, Rakott karfiol 7-10 Mogyi, Banán			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Körte			Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Finomfőzelék 7-10 mogyi, Túrós pite 1 db isk			Fokhagymakrémleves 7-10 mogyi, Rántott csirkemell 7-10 sütő M, Burgonya, petrezselymes 7-10 M, Kovászos uborka			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Gombás sertésszel 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Alma		
		Energia: 683,92 Kcal / 2 858,79 KJ			Energia: 729,52 Kcal / 3 049,39 KJ			Energia: 748,54 Kcal / 3 128,90 KJ			Energia: 652,01 Kcal / 2 725,40 KJ			Energia: 605,31 Kcal / 2 530,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,40 g	21,07 g	4,62 g	35,90 g	16,27 g	1,92 g	33,50 g	36,57 g	7,91 g	39,72 g	16,81 g	4,16 g	33,06 g	20,59 g	4,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,37 g	0,03 g	2,59 g	112,92 g	15,00 g	3,20 g	70,09 g	16,99 g	3,43 g	83,85 g	0,01 g	7,50 g	74,60 g	0,01 g	4,40 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9			1,3,7,(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Daragaluska leves 11-14 LM, Rakott karfiol LM 11-14, Banán			Paradicsomleves 11-14 LM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM, Körte			Sertéspörkölt 11-14 LM, Finomfőzelék 11-14 LM, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Fokhagymakrémleves 11-14 LM, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Burgonya, petrezselymes 11- L , Kovászos uborka			Zöldségleves 11-14 LM, Gombás sertésszel 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Alma			
	Energia: 771,94 Kcal / 3 226,71 KJ			Energia: 831,23 Kcal / 3 474,54 KJ			Energia: 721,65 Kcal / 3 016,50 KJ			Energia: 681,51 Kcal / 2 848,71 KJ			Energia: 693,67 Kcal / 2 899,54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	34,37 g	19,26 g	5,65 g	40,53 g	17,63 g	2,08 g	34,74 g	31,61 g	6,18 g	43,05 g	16,55 g	4,28 g	37,81 g	23,41 g	5,87 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
115,46 g	0,03 g	3,37 g	131,09 g	17,99 g	3,69 g	72,73 g	17,48 g	3,32 g	88,35 g	0,00 g	8,30 g	86,34 g	0,01 g	5,32 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3			1,3,(6),(12)			1,3,9				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g			Tojáskrém 7-10, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes			Túró rudi 1m Mizo, Narancs			Mandarin, Müzliszelet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 99,76 Kcal / 417,00 KJ			Energia: 204,54 Kcal / 854,98 KJ			Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ			Energia: 164,27 Kcal / 686,65 KJ			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,49 g	4,01 g	2,25 g	7,24 g	8,77 g	1,78 g	10,37 g	12,63 g	3,25 g	3,61 g	4,82 g	2,66 g	3,24 g	5,96 g	2,40 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	23,28 g	2,10 g	0,91 g	40,99 g	13,95 g	0,83 g	25,33 g	11,65 g	0,02 g	34,96 g	8,00 g	0,15 g	
				3,10,11,(6),(7),(12)			11,(6)			6			6,12,(5),(8),(11)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Vegán tejberizs (szójam.)			Tojáskrém 4-6 TFM, Zsemle, Zöldpaprika			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Magvas pereg (mindenmentes)			Narancs, Alpro (szója)puding			Mandarin, Müzliszelet cerbona (gm,lm)		
		Energia: 179,14 Kcal / 748,81 KJ			Energia: 193,08 Kcal / 807,07 KJ			Energia: 190,44 Kcal / 796,04 KJ			Energia: 156,12 Kcal / 652,58 KJ			Energia: 210,26 Kcal / 878,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,92 g	6,72 g	6,24 g	7,82 g	4,54 g	1,21 g	2,22 g	8,97 g	1,30 g	4,38 g	1,92 g	0,21 g	3,24 g	5,96 g	2,40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27,04 g	13,92 g	0,27 g	30,01 g	0,00 g	1,01 g	80,60 g	0,00 g	1,31 g	28,89 g	0,53 g	1,24 g	34,96 g	8,00 g	0,15 g		
			1,3,10,(12)						6			6,12,(5),(8),(11)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Vegán tejberizs (szójam.)			Tojáskrém 11-14, Zsemle, Zöldpaprika			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Túró rudi 1m Mizo, Narancs			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Mandarin			
	Energia: 179,14 Kcal / 748,81 KJ			Energia: 184,60 Kcal / 771,63 KJ			Energia: 328,95 Kcal / 1 375,01 KJ			Energia: 164,27 Kcal / 686,65 KJ			Energia: 224,33 Kcal / 937,70 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1,92 g	6,72 g	6,24 g	7,92 g	3,56 g	0,94 g	11,72 g	8,35 g	2,57 g	3,61 g	4,82 g	2,66 g	3,45 g	6,05 g	2,40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27,04 g	13,92 g	0,27 g	30,00 g	0,00 g	1,20 g	51,34 g	12,20 g	1,12 g	25,33 g	11,65 g	0,02 g	37,90 g	8,00 g	0,15 g		
			1,3,10,(7),(12)			1			6			6,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

