

Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika	Kakaó 7-10 LÉ, Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ	Kakaó 7-10 LÉ, Párizsi diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 339,08 Kcal / 1 417,35 KJ	Energia: 363,53 Kcal / 1 519,56 KJ	Energia: 256,77 Kcal / 1 073,30 KJ	Energia: 404,89 Kcal / 1 692,44 KJ	Energia: 456,74 Kcal / 1 909,17 KJ	Energia: 375,76 Kcal / 1 570,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6,26 g 21,39 g 6,95 g	10,91 g 13,46 g 3,93 g	7,21 g 10,53 g 2,26 g	15,85 g 18,30 g 6,05 g	18,15 g 8,77 g 3,64 g	14,20 g 15,28 g 5,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28,61 g 10,74 g 0,70 g	48,61 g 18,30 g 1,14 g	32,31 g 11,09 g 0,80 g	43,08 g 11,09 g 1,79 g	75,71 g 26,97 g 0,44 g	44,27 g 11,09 g 1,53 g	
	11,(6)	7,11,(6)	3,11,(6),(7)	7,11,(6)	7	7,11,(6),(10)	
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika	Kakaó 7-10 LÉ +LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 LÉ+LM	Kakaó 7-10 LÉ +LM, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 339,08 Kcal / 1 417,35 KJ	Energia: 363,02 Kcal / 1 517,42 KJ	Energia: 298,06 Kcal / 1 245,89 KJ	Energia: 426,63 Kcal / 1 783,31 KJ	Energia: 388,66 Kcal / 1 624,60 KJ	Energia: 397,50 Kcal / 1 661,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6,26 g 21,39 g 6,95 g	10,72 g 15,56 g 4,87 g	7,22 g 15,08 g 3,49 g	15,66 g 22,85 g 7,65 g	14,55 g 7,27 g 3,20 g	14,01 g 19,83 g 6,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,61 g 10,74 g 0,70 g	43,62 g 18,30 g 0,93 g	32,34 g 11,09 g 0,77 g	38,11 g 11,09 g 1,72 g	65,41 g 26,97 g 0,27 g	39,30 g 11,09 g 1,46 g		
11,(6)	11,(6)	3,11,(6)	11,(6)		11,(6),(10)		
(00165) Laktózmente s 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Tepertőkrém, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Laktózmentes tej 1,5%, Méz, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér	Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika	Kakaó 7-10 LM, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Csipketea 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10 LM	Tejeskávé 7-10 LM, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika	
	Energia: 366,81 Kcal / 1 533,27	Energia: 361,66 Kcal / 1 511,74	Energia: 278,12 Kcal / 1 162,54	Energia: 419,78 Kcal / 1 754,68	Energia: 213,76 Kcal / 893,52 KJ	Energia: 417,98 Kcal / 1 747,16	



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só
	9,40	17,78	6,26	12,58	10,60	4,08	7,90	9,87	2,65	16,74	17,77	6,74	6,86	2,56	1,51	15,34	13,99	5,21
	40,25	8,99	1,39	53,22	16,20	1,53	39,06	8,99	0,96	46,68	8,99	1,82	40,31	17,98	0,15	56,01	11,99	1,68
	1			1			1,3			1,(6)			1			1,(6),(10)		
(00166) Mogyoróérzé keny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Tepertőkrém, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Csipketea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 Mogyi			Tejeskávé 7-10 Mogyi, Párizsi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
	Energia: 366,81 Kcal / 1 533,27 Kj			Energia: 362,17 Kcal / 1 513,87 Kj			Energia: 258,42 Kcal / 1 080,20 Kj			Energia: 398,04 Kcal / 1 663,81 Kj			Energia: 414,49 Kcal / 1 732,57 Kj			Energia: 389,87 Kcal / 1 629,66 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,40	17,78	6,26	12,77	8,50	3,14	9,07	5,57	1,47	16,93	13,22	5,14	13,95	5,12	2,55	15,98	11,51	4,42
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,25	8,99	1,39	58,21	16,20	1,74	41,91	8,99	1,40	51,65	8,99	1,89	77,61	26,97	0,34	54,41	11,99	1,78	
	1			1,7			1,3,(6),(7)			1,7,(6)			1,7			1,7,(6),(10)		
Ebéd (00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma			Gyümölcsleves 7-10 LÉ, Párolt halszelet 7-10 LÉ, Burgonyapüré 7-10 LÉ, Csemege uborka			Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LÉ, Csikós tokány 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Gombás sertésszel LÉ 7-10, Tészta köret 7-10 LÉ, Banán			Székelykáposzta 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán		
	Energia: 688,73 Kcal / 2 878,89 Kj			Energia: 559,61 Kcal / 2 339,17 Kj			Energia: 751,27 Kcal / 3 140,31 Kj			Energia: 613,44 Kcal / 2 564,18 Kj			Energia: 780,97 Kcal / 3 264,45 Kj			Energia: 568,77 Kcal / 2 377,46 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20,80	23,02	4,74	23,85	13,33	4,24	32,81	23,08	4,92	23,98	20,99	5,45	27,65	26,03	6,26	23,65	21,96	5,56
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97,69	21,78	2,98	83,41	24,98	5,69	100,54	20,08	3,82	80,91	0,45	4,61	110,94	3,50	3,70	67,21	2,10	3,42	
	9			4,7,10			11,(6)			7,9,(1)			3,7			7,11,(6),(12)		



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ +LM, Alma	Gyümölcsleves 7-10 LÉ+LM, Párolt halszelet 7-10 LÉ +LM, Burgonyapüré 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka	Sertéssült 7-10 LÉ +LM, Paradicsomos káposzta 7- LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Banán	Zöldségleves 7-10 LÉ+LM, Csikós tokány 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma	Vajgaluska leves 7-10 LÉ+LM, Gombás sertésszel 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Banán	Székelykáposzta 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán
		Energia: 688,73 Kcal / 2 878,89 KJ	Energia: 563,01 Kcal / 2 353,38 KJ	Energia: 751,27 Kcal / 3 140,31 KJ	Energia: 629,38 Kcal / 2 630,81 KJ	Energia: 793,83 Kcal / 3 318,21 KJ	Energia: 592,15 Kcal / 2 475,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20,80 g 23,02 g 4,74 g	23,69 g 15,11 g 5,21 g	32,81 g 23,08 g 4,92 g	24,04 g 22,79 g 6,23 g	27,69 g 27,50 g 6,89 g	23,78 g 24,54 g 6,71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	97,69 g 21,78 g 2,98 g	80,25 g 24,98 g 5,21 g	100,54 g 20,08 g 3,82 g	80,76 g 0,45 g 4,62 g	110,81 g 3,50 g 3,72 g	67,09 g 2,10 g 3,44 g	
	9	4,10	11,(6)	9,(1)	3	11,(6),(12)	
	(00148) Laktózmentes s 11-14 1x	Sertésraguleves 11-14 LM, Mákos metélt LM 11-14, Alma	Gyümölcsleves LM 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Burgonyapüré 11-14 LM, Csemege uborka	Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta LM 11-14, Rozskenyér, Banán	Zöldségleves LM 11-14, Csikós tokány 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Alma	Vajgaluska leves LM 11-14, Gombás sertésszel LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Banán	Székelykáposzta LM 11-14, Félbarna kenyér, Banán
		Energia: 835,36 Kcal / 3 491,80 KJ	Energia: 615,80 Kcal / 2 574,04 KJ	Energia: 820,98 Kcal / 3 431,70 KJ	Energia: 728,18 Kcal / 3 043,79 KJ	Energia: 836,93 Kcal / 3 498,37 KJ	Energia: 657,73 Kcal / 2 749,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33,80 g 27,40 g 5,87 g	28,58 g 16,68 g 3,48 g	38,13 g 20,03 g 4,40 g	29,35 g 26,19 g 7,27 g	39,94 g 29,45 g 7,48 g	30,28 g 19,48 g 6,43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
111,85 g 24,99 g 5,16 g	85,61 g 24,98 g 3,70 g	119,14 g 19,98 g 4,63 g	92,39 g 0,01 g 5,04 g	106,37 g 0,01 g 5,07 g	88,92 g 0,00 g 4,82 g		
1,3,9	1,4,10	1,(3),(6),(7),(10), (11)	1,3,9	1,3	1,(12)		
(00165) Laktózmentes s 7-10 3X	Sertésraguleves 7-10 LM, Mákos metélt 7-10 LM, Alma	Gyümölcsleves 7-10 LM, Szezámós halszelet 7-10 LM, Burgonyapüré 7-10 LM, Csemege uborka	Sertéssült 7-10 LM, Paradicsomos káposzta 7-10 LM, Rozskenyér, Banán	Zöldségleves 7-10 LM, Csikós tokány 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Alma	Vajgaluska leves LM 7-10, Gombás sertésszel 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Banán	Székelykáposzta 7-10 LM, Félbarna kenyér, Banán	
	Energia: 721,16 Kcal / 3 014,45	Energia: 556,43 Kcal / 2 325,88	Energia: 750,50 Kcal / 3 137,09	Energia: 632,35 Kcal / 2 643,22	Energia: 780,12 Kcal / 3 260,90	Energia: 616,65 Kcal / 2 577,60	



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
29,31 g	24,11 g	5,09 g	29,12 g	12,43 g	4,71 g	34,64 g	18,12 g	3,98 g	25,50 g	22,94 g	6,26 g	35,68 g	28,24 g	7,11 g	26,62 g	19,68 g	5,95 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
95,30 g	17,98 g	3,37 g	79,75 g	25,09 g	4,99 g	109,57 g	17,98 g	3,92 g	79,76 g	0,00 g	4,67 g	98,22 g	0,00 g	4,00 g	81,92 g	0,00 g	4,24 g		
1,3,9			1,4,10,11			1,(6),(7)			1,3,9			1,3			1,(12)				
(00166) Mogyoróérzékény 7-10 3x		Sertésraguleves 7-10 Mogyi, Túrós batyu 7-10 Mogyi, Alma			Gyümölcsleves 7-10 Mogyi, Szezámós halszelet 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10, Csemege uborka			Sertéssült 7-10 Mogyi, Paradicsomos káposzta 7-10 Mog, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Csikós tokány 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Alma			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Gombás sertésszel 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Banán			Székelykáposzta 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Banán		
		Energia: 607,55 Kcal / 2 539,56 Kj			Energia: 550,27 Kcal / 2 300,13 Kj			Energia: 750,50 Kcal / 3 137,09 Kj			Energia: 635,50 Kcal / 2 656,39 Kj			Energia: 767,26 Kcal / 3 207,15 Kj			Energia: 593,27 Kcal / 2 479,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,69 g	19,63 g	5,78 g	29,15 g	10,63 g	3,74 g	34,64 g	18,12 g	3,98 g	25,67 g	21,38 g	5,49 g	35,63 g	26,78 g	6,48 g	26,49 g	17,10 g	4,80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
73,92 g	12,23 g	2,14 g	82,39 g	25,09 g	4,99 g	109,57 g	17,98 g	3,92 g	83,75 g	0,01 g	4,67 g	98,35 g	0,00 g	3,98 g	82,04 g	0,00 g	4,22 g		
1,3,7,9			1,4,7,10,11			1,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,7			1,7,(12)				
Uzsonna (00142) Lisztérzékény 7-10 3x		Csirkemell sonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Alma			Natúr joghurt db, Abonett gm			Medvesajt, natúr, Puffasztott rizs			Keksz, (Barbara, Gullon), Alma			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 192,47 Kcal / 804,52 Kj			Energia: 230,97 Kcal / 965,45 Kj			Energia: 153,27 Kcal / 640,67 Kj			Energia: 136,85 Kcal / 572,03 Kj			Energia: 62,10 Kcal / 259,58 Kj			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,02 g	7,50 g	1,64 g	4,63 g	8,61 g	1,64 g	7,88 g	2,63 g	1,58 g	4,60 g	5,10 g	3,00 g	0,86 g	1,86 g	0,65 g	3,00 g	6,20 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20,26 g	1,75 g	1,32 g	32,29 g	2,10 g	0,75 g	19,86 g	0,00 g	0,38 g	18,36 g	0,00 g	0,56 g	9,93 g	0,89 g	0,03 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g		
11,(6),(7)			11,(6),(7)			7			7			6,(7)			5,(6),(8),(11)				



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér	Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Alma	Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Puffasztott rizs	Keksz, (Barbara,Gullon), Alma	Müzliszelet gm, Alma
		Energia: 237,41 Kcal / 992,37 KJ	Energia: 272,26 Kcal / 1 138,05 KJ	Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ	Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ	Energia: 69,06 Kcal / 288,67 KJ	Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,52 g 14,91 g 3,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,64 g 13,16 g 2,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,49 g 4,01 g 2,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,75 g 4,73 g 2,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,94 g 1,94 g 0,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,00 g 6,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 19,46 g 1,75 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 32,32 g 2,10 g 0,72 g	Szénhidrát Cukor Só 18,03 g 0,00 g 0,48 g	Szénhidrát Cukor Só 18,51 g 0,00 g 0,25 g	Szénhidrát Cukor Só 11,33 g 0,89 g 0,03 g	Szénhidrát Cukor Só 33,70 g 8,00 g 0,02 g
	11,(6),(10)	11,(6)			6,(7)	5,(6),(8),(11)	
	(00165) Laktózmentes s 7-10 3X	Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér	Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Alma	Joghurt, laktózmentes 150 g, Keksz, (Barbara,Gullon)	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle	Nutribella, sárgabarackos db, Alma	Müzliszelet gm, Alma
		Energia: 220,21 Kcal / 920,48 KJ	Energia: 313,47 Kcal / 1 310,30 KJ	Energia: 154,38 Kcal / 645,31 KJ	Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ	Energia: 141,51 Kcal / 591,51 KJ	Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,54 g 7,96 g 2,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,26 g 11,03 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,40 g 6,92 g 3,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,19 g 4,98 g 3,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,70 g 5,27 g 2,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,00 g 6,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,30 g 0,00 g 1,49 g	Szénhidrát Cukor Só 43,39 g 0,00 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 14,59 g 1,77 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 29,05 g 0,00 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 20,82 g 4,64 g 0,03 g	Szénhidrát Cukor Só 33,70 g 8,00 g 0,02 g
	1,(6),(7)	1	6,(7)	1	1,(5),(6),(8),(11)	5,(6),(8),(11)	
	(00166) Mogyoróérz keny 7-10 3x	Csirkemell sonka, Margarin Light, Magvas kenyér, Alma	Margarin Light, Magvas kenyér, Alma	Puding (vaniliás,csokis) 0,15	Medvesajt, natúr, Kifli	Keksz, (Barbara,Gullon), Alma	Müzliszelet, Alma
		Energia: 201,17 Kcal / 840,89 KJ	Energia: 272,18 Kcal / 1 137,71 KJ	Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ	Energia: 130,73 Kcal / 546,45 KJ	Energia: 69,06 Kcal / 288,67 KJ	Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,53 g 5,86 g 1,55 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,25 g 6,48 g 0,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,79 g 5,65 g 3,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,22 g 5,14 g 3,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,94 g 1,94 g 0,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,10 g 4,10 g 1,50 g	
Szénhidrát Cukor Só 34,29 g 0,00 g 1,66 g		Szénhidrát Cukor Só 43,36 g 0,00 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 24,56 g 19,48 g 0,11 g	Szénhidrát Cukor Só 11,80 g 0,00 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 11,33 g 0,89 g 0,03 g	Szénhidrát Cukor Só 25,00 g 5,00 g 0,12 g	
1,(6),(7)	1,(7)	1,7	1,7	6,(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)		





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

