

Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 264,37 Kcal / 1 105,07 KJ			Energia: 364,81 Kcal / 1 524,91 KJ			Energia: 319,25 Kcal / 1 334,47 KJ			Energia: 319,03 Kcal / 1 333,55 KJ			Energia: 271,64 Kcal / 1 135,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,59 g	11,33 g	2,88 g	6,92 g	22,32 g	7,11 g	10,92 g	8,56 g	2,60 g	10,90 g	8,56 g	2,60 g	11,21 g	10,22 g	2,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,00 g	11,09 g	1,27 g	32,18 g	11,09 g	0,80 g	48,51 g	15,68 g	0,88 g	48,58 g	18,30 g	0,87 g	32,71 g	11,09 g	1,07 g	
	11,(6),(7),(10)			11,(6)			7,11,(6),(12)			7,11,(6)			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Miniméz 20g-os, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 305,66 Kcal / 1 277,66 KJ			Energia: 364,81 Kcal / 1 524,91 KJ			Energia: 208,39 Kcal / 871,07 KJ			Energia: 299,48 Kcal / 1 251,83 KJ			Energia: 312,93 Kcal / 1 308,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,60 g	15,88 g	4,11 g	6,92 g	22,32 g	7,11 g	8,38 g	5,31 g	2,40 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g	11,22 g	14,77 g	3,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,03 g	11,09 g	1,24 g	32,18 g	11,09 g	0,80 g	30,80 g	14,45 g	0,49 g	43,58 g	18,30 g	0,83 g	32,74 g	11,09 g	1,04 g		
11,(6),(10)			11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 7-10, Tepertőkrém, Zsemle, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Miniméz 20g-os, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Paradicsom kg			
	Energia: 307,30 Kcal / 1 284,51 KJ			Energia: 344,87 Kcal / 1 441,56 KJ			Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ			Energia: 298,12 Kcal / 1 246,14 KJ			Energia: 306,08 Kcal / 1 279,41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,07 g	11,34 g	3,26 g	7,60 g	17,11 g	6,27 g	11,40 g	3,35 g	2,13 g	12,56 g	3,60 g	2,18 g	12,30 g	9,69 g	2,71 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,04 g	8,99 g	1,83 g	38,90 g	8,99 g	0,99 g	50,23 g	13,58 g	1,03 g	53,18 g	16,20 g	1,43 g	41,31 g	8,99 g	1,14 g		
1,(10)			1			1,(12)			1			1,(6),(7)				



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Tepertőkrém, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Zsemle			Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 286,55 Kcal / 1 197,78 KJ			Energia: 366,46 Kcal / 1 531,80 KJ			Energia: 321,56 Kcal / 1 344,12 KJ			Energia: 317,67 Kcal / 1 327,86 KJ			Energia: 264,79 Kcal / 1 106,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,48 g	8,97 g	2,85 g	8,78 g	17,36 g	6,32 g	11,61 g	5,80 g	2,43 g	12,76 g	3,60 g	1,81 g	12,29 g	5,14 g	1,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,80 g	8,99 g	2,01 g	41,78 g	8,99 g	1,40 g	55,24 g	13,58 g	1,20 g	58,18 g	16,20 g	1,47 g	41,28 g	8,99 g	1,17 g	
	1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7,(12)			1,7			1,(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zöldpaprika			Rizsital, kókuszital, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Rizsital, kókuszital, Miniméz 20g-os, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 307,30 Kcal / 1 284,51 KJ			Energia: 381,18 Kcal / 1 593,33 KJ			Energia: 287,25 Kcal / 1 200,71 KJ			Energia: 305,61 Kcal / 1 277,45 KJ			Energia: 305,16 Kcal / 1 275,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,07 g		11,34 g	3,26 g	9,02 g	20,77 g	6,20 g	5,52 g	2,26 g	0,37 g	6,68 g	2,51 g	0,42 g	12,38 g	9,73 g	2,69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,04 g	8,99 g	1,83 g	39,06 g	8,99 g	1,78 g	60,41 g	21,57 g	0,80 g	63,36 g	24,19 g	1,20 g	40,91 g	8,99 g	1,13 g		
1,(10)			1			1,(12)			1			1,(6)				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Gránátos kocka 7-10 LÉ, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Gluténmentes kenyér, Körte			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Szilva			Karálébelevés 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ			Energia: 681,03 Kcal / 2 846,71 KJ			Energia: 636,88 Kcal / 2 662,16 KJ			Energia: 637,02 Kcal / 2 662,74 KJ			Energia: 829,15 Kcal / 3 465,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,68 g	15,28 g	2,67 g	25,00 g	31,39 g	8,23 g	30,83 g	17,81 g	2,90 g	27,06 g	21,67 g	4,03 g	24,58 g	31,81 g	7,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,40 g	3,80 g	4,16 g	72,74 g	2,10 g	4,51 g	86,25 g	0,00 g	3,50 g	82,49 g	0,40 g	4,69 g	109,27 g	21,48 g	4,41 g		
9,10			1,7,11,(6)			3,9			(12)			10,(1),(6),(7),(12)				



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Gránátos kocka 7- 10 LÉ+LM, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Gluténmentes kenyér, Körte			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Szilva			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ+L, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Lencseleves kolbáss 7- 10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma		
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ			Energia: 681,03 Kcal / 2 846,71 KJ			Energia: 688,09 Kcal / 2 876,22 KJ			Energia: 637,02 Kcal / 2 662,74 KJ			Energia: 829,15 Kcal / 3 465,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,68 g	15,28 g	2,67 g	25,00 g	31,39 g	8,23 g	29,85 g	21,34 g	4,80 g	27,06 g	21,67 g	4,03 g	24,58 g	31,81 g	7,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	94,40 g	3,80 g	4,16 g	72,74 g	2,10 g	4,51 g	92,02 g	0,00 g	3,31 g	82,49 g	0,40 g	4,69 g	109,27 g	21,48 g	4,41 g	
	9,10			1,7,11,(6)			3,9,(1),(6),(7),(12)			(12)			10,(1),(6),(7),(12)			
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Körte			Daragaluska leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM, Szilva			Karalábéleves 7-10 LM, Brassói aprópecsenye 7- 10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság			Lencseleves kolbásszal 7 -10 LM, Mákos metélt 7- 10 LM, Alma		
		Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 KJ			Energia: 655,39 Kcal / 2 739,53 KJ			Energia: 614,38 Kcal / 2 568,11 KJ			Energia: 639,42 Kcal / 2 672,78 KJ			Energia: 855,79 Kcal / 3 577,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,30 g	13,16 g	2,51 g	25,62 g	26,28 g	7,50 g	33,18 g	17,95 g	2,90 g	28,61 g	21,82 g	4,06 g	32,83 g	32,82 g	8,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,80 g	1,85 g	5,03 g	77,00 g	0,00 g	4,59 g	82,40 g	0,03 g	3,70 g	81,26 g	0,00 g	4,73 g	105,85 g	17,98 g	4,77 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(12)			1,3,10,(6),(7),(12)				
(00166) Mogyoróérzékeny y 7-10 3x	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10 Mogyi, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Körte			Daragaluska leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Szilva			Karalábéleves 7-10 Mogyi, Brassói aprópecsenye 7-10 M, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Vegyes vágott savanyúság			Lencseleves kolbásszal 7 -10 Mo, Mákos guba 7-10 Mogyi, Alma			
	Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 KJ			Energia: 681,16 Kcal / 2 847,25 KJ			Energia: 614,38 Kcal / 2 568,11 KJ			Energia: 639,42 Kcal / 2 672,78 KJ			Energia: 826,82 Kcal / 3 456,11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	24,30 g	13,16 g	2,51 g	25,84 g	26,37 g	7,32 g	33,18 g	17,95 g	2,90 g	28,61 g	21,82 g	4,06 g	31,68 g	34,31 g	9,75 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

	94,80 g	1,85 g	5,03 g	83,12 g	0,00 g	4,61 g	82,40 g	0,03 g	3,70 g	81,26 g	0,00 g	4,73 g	90,44 g	24,98 g	3,40 g
	1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(12)			1,7,10,(6),(12)		
(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Májgaluska leves 7-10 TFM, Gránátos kocka 7-10 TFM, Csemege uborka			Sült virsli 7-10 TFM, Finomfőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Körte			Daragaluska leves 7-10 TFM, Csirkepaprikás 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Szilva			Karalábéleves 7-10 TFM, Brassói aprópecsenye 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Vegyes vágott savanyúság			Lencseleves kolbásszal 7-10 TF, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma		
	Energia: 601,76 Kcal / 2 515,36 KJ			Energia: 675,03 Kcal / 2 821,63 KJ			Energia: 674,18 Kcal / 2 818,07 KJ			Energia: 639,42 Kcal / 2 672,78 KJ			Energia: 855,79 Kcal / 3 577,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24,40 g	13,17 g	2,51 g	22,80 g	25,82 g	6,62 g	32,77 g	20,70 g	4,68 g	28,61 g	21,82 g	4,06 g	32,83 g	32,82 g	8,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,18 g	1,85 g	5,51 g	85,69 g	4,00 g	4,48 g	91,27 g	0,00 g	3,31 g	81,26 g	0,00 g	4,73 g	105,85 g	17,98 g	4,77 g	
	1,3,6,9,10,(12)			1,(6),(7)			1,3,9			1,3,(12)			1,3,10,(6),(7),(12)		
(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tonhal konzerv, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon)			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas		
	Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ			Energia: 76,20 Kcal / 318,52 KJ			Energia: 183,49 Kcal / 766,99 KJ			Energia: 212,04 Kcal / 886,33 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11,17 g	14,46 g	3,33 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	4,43 g	8,05 g	1,64 g	8,89 g	8,84 g	2,78 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,79 g	2,10 g	1,17 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	22,47 g	2,10 g	0,74 g	23,33 g	2,10 g	0,61 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	4,11,(6),(7)						11,(6),(7)			7,11,(6)					
Uzsonna (00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tonhal konzerv, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon)			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas		
	Energia: 307,10 Kcal / 1 283,68 KJ			Energia: 76,20 Kcal / 318,52 KJ			Energia: 224,78 Kcal / 939,58 KJ			Energia: 292,63 Kcal / 1 223,19 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11,18 g	19,01 g	4,56 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	4,44 g	12,60 g	2,87 g	7,84 g	18,86 g	5,14 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,82 g	2,10 g	1,14 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	22,50 g	2,10 g	0,71 g	21,90 g	2,10 g	1,49 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	4,11,(6)						11,(6)			11,(6)					
(00165) Laktózmentes 7-10 3X															





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tonhal konzerv, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Müzliszelet gm			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 300,25 Kcal / 1 255,05 KJ			Energia: 153,53 Kcal / 641,76 KJ			Energia: 217,93 Kcal / 910,95 KJ			Energia: 263,74 Kcal / 1 102,43 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,26 g	13,93 g	3,65 g	2,40 g	5,60 g	0,00 g	5,52 g	7,52 g	1,96 g	7,16 g	11,32 g	3,32 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30,39 g	0,00 g	1,24 g	23,20 g	8,00 g	0,00 g	31,07 g	0,00 g	0,81 g	32,25 g	0,00 g	1,27 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	1,4,(6)			5,(6),(8),(11)			1,(6)			1,(6),(7)						
	(00166) Mogyoróérzékeny 7-10 3x	Tonhalkrém 7-10 Mogyi, Korpás kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon)			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 7-10 Mogyi, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 257,47 Kcal / 1 076,22 KJ			Energia: 76,20 Kcal / 318,52 KJ			Energia: 176,64 Kcal / 738,36 KJ			Energia: 212,17 Kcal / 886,87 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,83 g	9,84 g	2,55 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	5,51 g	2,97 g	0,73 g	9,73 g	3,82 g	1,87 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30,38 g	0,00 g	1,11 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	31,04 g	0,00 g	0,84 g	33,71 g	0,00 g	0,71 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	1,4,(6),(7)						1,(6),(7)			1,7,(6)						
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Tonhal konzerv, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Keksz, (Barbara,Gullon)			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
Energia: 300,25 Kcal / 1 255,05 KJ			Energia: 76,20 Kcal / 318,52 KJ			Energia: 217,93 Kcal / 910,95 KJ			Energia: 292,76 Kcal / 1 223,74 KJ			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
12,26 g		13,93 g	3,65 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	5,52 g	7,52 g	1,96 g	8,68 g	13,84 g	4,23 g	0,00 g	0,30 g	0,01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,39 g	0,00 g	1,24 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	31,07 g	0,00 g	0,81 g	32,28 g	0,00 g	1,59 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,4,(6)						1,(6)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

