

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Trappista sajt, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 277,30 Kcal / 1 159,11 KJ			Energia: 296,28 Kcal / 1 238,45 KJ			Energia: 324,50 Kcal / 1 356,41 KJ			Energia: 293,38 Kcal / 1 226,33 KJ			Energia: 396,27 Kcal / 1 656,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,18 g	12,90 g	2,93 g	8,31 g	14,43 g	3,91 g	11,57 g	11,88 g	3,78 g	9,20 g	13,91 g	4,77 g	15,52 g	21,74 g	9,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,24 g	11,09 g	0,96 g	32,27 g	11,09 g	1,52 g	41,80 g	11,09 g	1,00 g	31,81 g	11,09 g	1,44 g	33,45 g	12,09 g	1,85 g	
	3,11,(6),(7)			11,(6),(7)			7,11,(6)			11,(6)			7,11,(1),(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Citromos tea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 296,34 Kcal / 1 238,70 KJ			Energia: 311,48 Kcal / 1 301,99 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 267,29 Kcal / 1 117,27 KJ			Energia: 369,21 Kcal / 1 543,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,19 g	15,00 g	3,50 g	7,65 g	18,05 g	4,98 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	8,53 g	12,98 g	4,61 g	6,62 g	22,88 g	6,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,25 g	11,09 g	0,79 g	28,67 g	10,74 g	1,39 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	28,18 g	10,74 g	1,34 g	33,07 g	11,09 g	1,34 g		
3,11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(6),(10)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 7-10, Kenőmájas diétás, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 7-10, Laktózmentes sajt, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)			
	Energia: 289,49 Kcal / 1 210,07 KJ			Energia: 317,63 Kcal / 1 327,69 KJ			Energia: 326,30 Kcal / 1 363,93 KJ			Energia: 334,59 Kcal / 1 398,59 KJ			Energia: 355,69 Kcal / 1 486,78 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8,27 g	9,92 g	2,59 g	9,00 g	13,77 g	4,30 g	12,06 g	11,22 g	4,54 g	13,82 g	11,78 g	3,80 g	13,37 g	14,81 g	6,63 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,82 g	8,99 g	0,89 g	39,02 g	8,99 g	1,68 g	43,55 g	8,99 g	1,12 g	42,88 g	8,99 g	2,03 g	41,77 g	8,99 g	1,93 g		
1,3,(6)			1			1			1			1				





Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 11-14, Főtt tojás 11-14, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcstea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Pritamin paprika			Kakaó 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Citromos tea 11-14, Kenőmájás diétás, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 11-14, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó), Laktózmentes sajt		
		Energia: 353,23 Kcal / 1 476,50 KJ			Energia: 319,59 Kcal / 1 335,89 KJ			Energia: 346,56 Kcal / 1 448,62 KJ			Energia: 373,04 Kcal / 1 559,31 KJ			Energia: 391,61 Kcal / 1 636,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,93 g	12,41 g	3,23 g	9,12 g	13,80 g	4,30 g	13,53 g	11,75 g	4,91 g	15,36 g	12,36 g	3,80 g	15,73 g	17,19 g	8,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,33 g	9,99 g	1,08 g	39,32 g	8,99 g	1,68 g	45,85 g	9,99 g	1,18 g	49,59 g	9,99 g	2,23 g	42,96 g	9,99 g	2,13 g		
		1,3,(6)			1			1			1			1		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Sertéspörkölt 11-14 diab, Párolt kuskusz diab 160, Párolt vegyes zöldsöret 11-14			Sertéssült 11-14 diab, Paradicsomos káposzta 11-14 DM, Rozskenyér			Zöldség leves 11-14 diab, Budapest ragu 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Alma			Csontleves tésztával 11-14 DM, Főtt sertéshús 11-14 DM, Meggymártás 11-14 DM, Pirított dara 11-14 DM			BrokkolikréMLEves 11-14 DM, Tarhonyáshús 11-14 DM, Cékla saláta 11-14 DM		
		Energia: 547,75 Kcal / 2 289,60 KJ			Energia: 588,61 Kcal / 2 460,39 KJ			Energia: 658,05 Kcal / 2 750,65 KJ			Energia: 542,05 Kcal / 2 265,77 KJ			Energia: 556,04 Kcal / 2 324,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,09 g	20,86 g	3,97 g	35,76 g	19,82 g	4,39 g	39,59 g	23,16 g	4,77 g	32,98 g	15,25 g	4,27 g	30,20 g	21,00 g	5,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,17 g	13,99 g	3,74 g	64,76 g	0,00 g	4,44 g	74,40 g	0,03 g	4,17 g	66,99 g	0,02 g	3,92 g	60,60 g	0,17 g	6,74 g		
		1			1,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9,15,(6),(12)			1,3,6,7,15,(12)		
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldség leves 7-10 LÉ, Budapest ragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Csontleves tésztával 7-10 LÉ, Meggymártás 7-10 LÉ, Főtt sertéshús 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ			BrokkolikréMLEves 7-10 LÉ, Tarhonyáshús LÉ 7-10, Cékla saláta 7-10 LÉ		
		Energia: 683,81 Kcal / 2 858,33 KJ			Energia: 751,27 Kcal / 3 140,31 KJ			Energia: 692,77 Kcal / 2 895,78 KJ			Energia: 689,09 Kcal / 2 880,40 KJ			Energia: 561,35 Kcal / 2 346,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,86 g	15,29 g	2,78 g	32,81 g	23,08 g	4,92 g	35,81 g	21,46 g	4,33 g	29,37 g	13,54 g	3,85 g	23,33 g	16,34 g	4,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,67 g	19,38 g	2,12 g	100,54 g	20,08 g	3,82 g	90,02 g	0,45 g	3,61 g	110,96 g	22,23 g	3,09 g	78,75 g	10,49 g	4,95 g		
		9,(12)			11,(6)			9			7,9			7		





Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Sertéssült 7-10 LÉ+LM, Paradicsomos káposzta 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Budapest ragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Csontleves tésztával 7-10 LÉ+LM, Főtt sertéshús 7-10 LÉ+LM, Meggymártás 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10			BrokkolikréMLEves 7-10 LÉ+LM, Tarhonyáshús LÉ +LM 7-10, Céklasaláta 7-10 LÉ+LM		
		Energia: 673,38 Kcal / 2 814,73 KJ			Energia: 725,18 Kcal / 3 031,25 KJ			Energia: 692,77 Kcal / 2 895,78 KJ			Energia: 719,66 Kcal / 3 008,18 KJ			Energia: 544,61 Kcal / 2 276,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,74 g	15,17 g	2,78 g	32,14 g	22,15 g	4,76 g	35,81 g	21,46 g	4,33 g	31,56 g	15,93 g	4,84 g	22,98 g	14,85 g	3,45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	111,57 g 19,38 g 2,11 g			96,91 g 19,73 g 3,72 g			90,02 g 0,45 g 3,61 g			111,01 g 22,23 g 3,12 g			78,29 g 10,52 g 5,20 g			
	9,(12)			11,(6)			9			9			(1),(3),(6),(7),(12)			
	(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Sertésraguleves 11-14 LM, Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Alma			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta LM 11-14, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves LM 11-14, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Alma			Csontleves tésztával LM 11-14, Főtt sertéshús LM 11-14, Meggymártás LM 11-14, Piritott dara LM 11-14			BrokkolikréMLEves LM 11-14, Tarhonyáshús 11-14 LM, Céklasaláta LM 11-14		
		Energia: 725,45 Kcal / 3 032,38 KJ			Energia: 826,36 Kcal / 3 454,18 KJ			Energia: 783,63 Kcal / 3 275,57 KJ			Energia: 708,99 Kcal / 2 963,58 KJ			Energia: 727,50 Kcal / 3 040,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,12 g	15,69 g	3,09 g	37,71 g	19,97 g	4,39 g	42,71 g	23,77 g	4,87 g	34,80 g	17,07 g	4,87 g	36,31 g	23,86 g	6,21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113,51 g 12,47 g 2,79 g			121,04 g 19,98 g 4,52 g			101,12 g 0,02 g 4,80 g			102,60 g 21,50 g 3,73 g			90,74 g 10,04 g 6,55 g				
1,3,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)				
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Sertésraguleves 7-10 LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LM, Alma			Sertéssült 7-10 LM, Paradicsomos káposzta 7-10 LM, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LM, Budapest ragu 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Alma			Csontleves tésztával 7-10 LM, Főtt sertéshús 7-10 LM, Meggymártás 7-10 LM, Piritott dara 7-10 LM			BrokkolikréMLEves 7-10 LM, Tarhonyáshús 7-10 LM, Céklasaláta 7-10 LM			
	Energia: 695,02 Kcal / 2 905,18 KJ			Energia: 750,50 Kcal / 3 137,09 KJ			Energia: 695,49 Kcal / 2 907,15 KJ			Energia: 639,32 Kcal / 2 672,36 KJ			Energia: 596,97 Kcal / 2 495,33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	27,75 g	14,52 g	2,72 g	34,64 g	18,12 g	3,98 g	37,53 g	21,63 g	4,36 g	31,04 g	15,79 g	4,58 g	31,58 g	18,48 g	5,08 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
111,90 g 15,58 g 2,48 g			109,57 g 17,98 g 3,92 g			88,66 g 0,00 g 3,66 g			91,97 g 21,50 g 3,41 g			75,04 g 6,99 g 4,53 g				
1,3,9,(12)			1,(6),(7)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3				





Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Sertésraguleves 7-10 Mogyi, Grízteszta, ízzel 7-10 Mogyi, Alma			Sertéssült 7-10 Mogyi, Paradicsomos káposzta 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Budapest ragu 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Alma			Csontleves tésztával 7-10 Mogyi, Főtt sertéshús 7-10 Mogyi, Meggymártás 7-10 Mogyi, Pirított dara 7-10 Mogyi			BrokkolikréMLEves 7-10 Mogyi, Tarhonyáshús 7-10 Mogyi, Céklasaláta 7-10 Mogyi		
		Energia: 696,72 Kcal / 2 912,29 KJ			Energia: 750,51 Kcal / 3 137,13 KJ			Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 KJ			Energia: 625,18 Kcal / 2 613,25 KJ			Energia: 616,43 Kcal / 2 576,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,80 g	14,56 g	2,73 g	34,64 g	18,12 g	3,98 g	37,63 g	21,71 g	4,38 g	30,97 g	14,22 g	3,88 g	32,03 g	19,30 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	112,24 g	15,59 g	2,48 g	109,57 g	17,98 g	3,93 g	89,44 g	0,02 g	3,66 g	92,06 g	21,50 g	3,40 g	77,63 g	7,00 g	4,38 g	
	1,3,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,6,7			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Sertésraguleves 11-14 LM, Grízteszta, ízzel 11-14 LM, Alma			Sertéssült 11-14 LM, Paradicsomos káposzta 11-14 LM, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 11-14 LM, Budapest ragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Alma			Csontleves tésztával 11-14 LM, Főtt sertéshús 11-14 LM, Meggymártás 11-14 LM, Pirított dara 11-14 LM			BrokkolikréMLEves 11-14 LM, Tarhonyáshús 11-14 LM, Céklasaláta 11-14 LM		
		Energia: 772,51 Kcal / 3 229,09 KJ			Energia: 820,98 Kcal / 3 431,70 KJ			Energia: 783,32 Kcal / 3 274,28 KJ			Energia: 709,04 Kcal / 2 963,79 KJ			Energia: 748,07 Kcal / 3 126,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31,82 g		15,76 g	3,09 g	38,13 g	20,03 g	4,40 g	42,70 g	23,77 g	4,87 g	34,82 g	17,04 g	4,86 g	36,79 g	25,46 g	5,93 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
124,35 g	17,45 g	2,79 g	119,14 g	19,98 g	4,63 g	101,06 g	0,02 g	4,21 g	102,62 g	21,48 g	3,91 g	91,73 g	10,00 g	6,26 g		
1,3,9,(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7				
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Kefír poharas, Gluténmentes kenyér			Krémtúró vaníliás			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 196,56 Kcal / 821,62 KJ			Energia: 143,54 Kcal / 600,00 KJ			Energia: 164,06 Kcal / 685,77 KJ			Energia: 178,79 Kcal / 747,34 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
		10,15 g	4,83 g	0,92 g	7,10 g	2,50 g	1,50 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	4,03 g	8,01 g	1,64 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		
27,35 g	1,75 g	1,10 g	23,00 g	19,00 g	0,15 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	21,79 g	2,10 g	0,73 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g		
7,11,(6)			7						11,(6),(7)			5,(6),(8),(11)				



Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm			Krém túró laktózmentes			Keksz, (Barbara, Gullon), Banán			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 150,76 Kcal / 630,18 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 164,06 Kcal / 685,77 KJ			Energia: 220,08 Kcal / 919,93 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
		6,49 g	4,01 g	2,25 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	4,04 g	12,56 g	2,87 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
	18,03 g	0,00 g	0,48 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	21,82 g	2,10 g	0,70 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g	
										11,(6)			5,(6),(8),(11)			
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Krém túró laktózmentes			Nutribella, sárgabarackos db, Banán			Liga margarin tejmentes, Zsemle			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 204,73 Kcal / 855,77 KJ			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 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
		11,19 g	4,36 g	2,38 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	2,52 g	4,89 g	2,36 g	4,72 g	7,35 g	2,03 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
	37,23 g	0,00 g	1,15 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	36,62 g	4,64 g	0,08 g	28,54 g	0,00 g	0,89 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g	
	1						1,(5),(6),(8),(11)			1			5,(6),(8),(11)			
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Krém túró laktózmentes			Nutribella, sárgabarackos db, Banán			Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Müzliszelet gm, Alma		
Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 225,72 Kcal / 943,51 KJ			Energia: 243,56 Kcal / 1 018,08 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	
11,19 g		4,36 g	2,38 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	2,78 g	4,91 g	2,36 g	6,87 g	10,63 g	3,27 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	
37,23 g	0,00 g	1,15 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	41,46 g	4,64 g	0,09 g	29,81 g	0,00 g	1,42 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g		
1						1,(5),(6),(8),(11)			1,(10)			5,(6),(8),(11)				





Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

