

Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00142)</b> <b>Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Karamell 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 294,56 Kcal / 1 231,26 Kj			Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 Kj			Energia: 286,97 Kcal / 1 199,53 Kj			Energia: 317,75 Kcal / 1 328,20 Kj			Energia: 255,48 Kcal / 1 067,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,28 g	14,35 g	3,92 g	9,20 g	14,10 g	3,82 g	8,85 g	12,53 g	3,33 g	11,27 g	11,05 g	3,28 g	10,69 g	8,43 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,18 g	11,09 g	1,54 g	32,43 g	11,09 g	1,48 g	33,67 g	11,09 g	1,22 g	42,43 g	11,09 g	1,02 g	33,06 g	11,09 g	1,42 g	
	11,(6),(7)			11,(6),(7)			11,(1),(6),(7),(10)			7,11,(6)			11,(6),(7)			
	<b>(00144)</b> <b>Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Sertésmájkrém db, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Karamell 11-14 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 335,85 Kcal / 1 403,85 Kj			Energia: 338,90 Kcal / 1 416,60 Kj			Energia: 286,97 Kcal / 1 199,53 Kj			Energia: 339,49 Kcal / 1 419,07 Kj			Energia: 296,77 Kcal / 1 240,50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,29 g	18,90 g	5,15 g	9,21 g	18,65 g	5,05 g	8,85 g	12,53 g	3,33 g	11,08 g	15,60 g	4,88 g	10,70 g	12,98 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,21 g	11,09 g	1,51 g	32,46 g	11,09 g	1,45 g	33,67 g	11,09 g	1,22 g	37,46 g	11,09 g	0,95 g	33,09 g	11,09 g	1,39 g		
11,(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)			11,(6)			11,(6)				
<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Citromos tea 7-10, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 7-10, Sertésmájkrém db, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Karamell 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér			
	Energia: 334,49 Kcal / 1 398,17 Kj			Energia: 339,03 Kcal / 1 417,15 Kj			Energia: 288,61 Kcal / 1 206,39 Kj			Energia: 339,62 Kcal / 1 419,61 Kj			Energia: 337,98 Kcal / 1 412,76 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10,15 g	13,94 g	4,36 g	10,05 g	13,63 g	4,14 g	11,32 g	7,99 g	2,48 g	11,92 g	10,58 g	3,97 g	15,32 g	10,85 g	2,06 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,81 g	8,99 g	2,11 g	42,84 g	8,99 g	1,55 g	41,68 g	8,99 g	1,81 g	47,84 g	8,99 g	1,05 g	44,16 g	8,99 g	1,98 g		
1			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1				





Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00169) Laktózmentes 11-14 3x</b>	Citromos tea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Csipketea 11-14, Sertésmájkrém db, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Karamell 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Zöldtea 11-14, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér		
		Energia: 366,11 Kcal / 1 530,34 KJ			Energia: 371,42 Kcal / 1 552,54 KJ			Energia: 320,47 Kcal / 1 339,56 KJ			Energia: 434,71 Kcal / 1 817,09 KJ			Energia: 375,07 Kcal / 1 567,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,24 g	14,05 g	4,40 g	10,98 g	13,75 g	4,15 g	12,50 g	8,17 g	2,50 g	12,86 g	17,68 g	5,88 g	16,76 g	11,41 g	2,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,37 g	9,99 g	2,31 g	49,56 g	9,99 g	1,67 g	47,88 g	9,99 g	2,01 g	54,50 g	9,99 g	1,26 g	50,66 g	9,99 g	2,17 g		
1				1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1			
<b>Ebéd</b>	<b>(00103) Diab 11-14 1x</b>	Tojás leves 11-14 diab, Rakott kelkáposzta 11-14, Alma			Párolt sertésszelet 11-14 DM, Zöldborsófőzelék diab, Almás pite 1db (friss) 11-1 DM			Paradicsomleves 11-14 DM, Sült csirkecomb 11-14 diab, Párolt barna rizs DM, Párolt zöldböret 11-14			Paprikás burgonya DM, Rozskenyér, Csemege uborka			Zöldbableves 11-14 DM, Bolognai spagetti 11-14 DM, Narancs		
		Energia: 640,79 Kcal / 2 678,50 KJ			Energia: 615,68 Kcal / 2 573,54 KJ			Energia: 451,12 Kcal / 1 885,68 KJ			Energia: 479,28 Kcal / 2 003,39 KJ			Energia: 695,26 Kcal / 2 906,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,09 g	32,20 g	9,56 g	40,98 g	24,83 g	6,51 g	19,81 g	14,73 g	1,94 g	16,43 g	17,60 g	5,22 g	31,66 g	32,33 g	12,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,39 g	0,01 g	1,93 g	55,69 g	0,01 g	4,16 g	59,16 g	0,12 g	4,36 g	62,02 g	0,00 g	6,76 g	67,34 g	0,20 g	3,60 g		
1,3,7				1,3,7,15			1,3,9,15,(6),(7),(10),(11)			1,10,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x</b>	Tojás leves 7-10 LÉ, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ, Alma			Párolt sertésszelet 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ			Paradicsomleves LÉ 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ, Párolt barna rizs 7-10 LÉ, Párolt zöldböret 7-10 LÉ			Paprikás burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka			Zöldbableves LÉ 7-10, Bolognai spagetti 7-10 LÉ, Narancs		
		Energia: 563,68 Kcal / 2 356,18 KJ			Energia: 667,54 Kcal / 2 790,32 KJ			Energia: 696,39 Kcal / 2 910,91 KJ			Energia: 608,79 Kcal / 2 544,74 KJ			Energia: 709,29 Kcal / 2 964,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,06 g	28,35 g	8,27 g	37,11 g	25,67 g	6,38 g	21,54 g	16,34 g	2,11 g	19,51 g	25,77 g	7,03 g	23,27 g	30,63 g	10,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,85 g	0,00 g	1,70 g	70,59 g	11,28 g	3,35 g	114,61 g	15,19 g	5,10 g	72,46 g	2,10 g	5,77 g	82,44 g	3,69 g	4,04 g		



Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x</b>	3,7			1,3,7			9			10,11,(6)			7,(1),(3),(6),(12)		
		Tojás leves 7-10 LÉ+LM, Rakott kelkáposzta 7-10 LÉ+LM, Alma			Párolt sertésszelet 7-10 LÉ+LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ+LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LÉ			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Sült csirkecomb 7-10 LÉ+LM, Párolt barna rizs 7-10 LÉ+LM, Párolt zöldköret 7-10 LÉ+LM			Paprikás burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Csemege uborka			Zöldbableves 7-10 LÉ +LM, Bolognai spagetti 7-10 LÉ+LM, Narancs		
		Energia: 587,59 Kcal / 2 456,13 KJ			Energia: 737,43 Kcal / 3 082,46 KJ			Energia: 586,24 Kcal / 2 450,48 KJ			Energia: 608,79 Kcal / 2 544,74 KJ			Energia: 698,12 Kcal / 2 918,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,15 g	31,05 g	9,44 g	38,82 g	26,21 g	6,75 g	19,66 g	15,11 g	1,95 g	19,51 g	25,77 g	7,03 g	22,44 g	29,79 g	9,51 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	50,64 g	0,00 g	1,73 g	84,99 g	11,28 g	3,35 g	91,85 g	15,19 g	4,51 g	72,46 g	2,10 g	5,77 g	82,39 g	3,69 g	3,97 g	
	3			1,3			9			10,11,(6)			(1),(3),(6),(7),(12)			
	<b>(00148) Laktózmentes 11 -14 1x</b>	Tojás leves LM 11-14, Rakott kelkáposzta LM 11-14, Alma			Párolt sertésszelet LM 11-14, Zöldborsófőzelék LM 11-14, Almás pite 1db (friss) LM11-14			Paradicsomleves LM 11-14, Sült csirkecomb LM 11-14, Párolt barna rizs 11-14 LM, Párolt zöldköret LM 11-14			Paprikás burgonya 11-14LM, Félbarna kenyér, Csemege uborka			Zöldbableves LM 11-14, Bolognai spagetti LM 11-14, Narancs		
		Energia: 665,95 Kcal / 2 783,67 KJ			Energia: 733,67 Kcal / 3 066,74 KJ			Energia: 661,55 Kcal / 2 765,28 KJ			Energia: 684,56 Kcal / 2 861,46 KJ			Energia: 810,47 Kcal / 3 387,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,06 g	34,95 g	10,75 g	45,22 g	26,85 g	6,59 g	23,01 g	15,83 g	2,04 g	24,13 g	23,88 g	7,15 g	34,34 g	34,75 g	11,81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56,49 g	0,01 g	1,96 g	76,17 g	12,18 g	3,98 g	105,59 g	19,98 g	5,06 g	91,50 g	0,00 g	7,31 g	87,81 g	0,21 g	4,43 g		
1,3			1,3			1,3,9			1,10			1,(3),(6),(7),(12)				
<b>(00165) Laktózmentes 7- 10 3X</b>	Tojás leves 7-10 LM, Rakott kelkáposzta 7-10 LM, Alma			Párolt sertésszelet 7-10 LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LM, Almás pite 1db (friss) 7-10 LM			Paradicsomleves 7-10 LM, Sült csirkecomb 7-10 LM, Párolt barna rizs 7-10 LM, Párolt zöldköret 7-10 LM			Paprikás burgonya 7-10 LM, Félbarna kenyér, Csemege uborka			Zöldbableves 7-10 LM, Bolognai spagetti 7-10 LM, Narancs			
	Energia: 578,39 Kcal / 2 417,67 KJ			Energia: 670,51 Kcal / 2 802,73 KJ			Energia: 615,10 Kcal / 2 571,12 KJ			Energia: 581,57 Kcal / 2 430,96 KJ			Energia: 705,32 Kcal / 2 948,24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	25,61 g	30,99 g	9,44 g	38,46 g	26,56 g	6,78 g	21,18 g	15,51 g	2,00 g	20,39 g	20,71 g	6,21 g	28,79 g	29,47 g	9,38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48,16 g	0,01 g	1,72 g	67,95 g	11,29 g	3,34 g	96,62 g	14,99 g	5,06 g	76,83 g	0,00 g	6,17 g	79,05 g	0,19 g	3,89 g		



Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	1,3			1,3			1,3,9			1,10			1,(3),(6),(7),(12)		
		Tojás leves 7-10 Mogyi, Rakott kelkáposzta 7-10 Mogyi, Alma			Párolt sertésszelet 7-10 M, Zöldborsófőzelék 7-10 M, Almás pite 1db (friss) 7-10 M			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Sült csirkecomb 7-10 Mogyi, Párolt barna rizs 7-10 Mogyi, Párolt zöldköret 7-10 M			Paprikás burgonya 7-10 Mogyi, Félbarna kenyér, Csemege uborka			Zöldbableves 7-10 Mogyi, Bolognai spagetti 7-10 Mogyi, Narancs		
		Energia: 564,91 Kcal / 2 361,32 KJ			Energia: 666,33 Kcal / 2 785,26 KJ			Energia: 566,28 Kcal / 2 367,05 KJ			Energia: 607,43 Kcal / 2 539,06 KJ			Energia: 719,89 Kcal / 3 009,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,64 g	28,41 g	8,27 g	38,43 g	25,75 g	6,35 g	20,48 g	15,00 g	1,96 g	21,37 g	20,81 g	6,24 g	29,70 g	30,38 g	9,94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	50,47 g	0,01 g	1,70 g	68,79 g	11,28 g	3,35 g	86,49 g	15,11 g	4,31 g	82,06 g	0,00 g	6,37 g	79,77 g	0,21 g	3,97 g	
	1,3,7			1,3,7			1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,10			1,7,(3),(6),(12)			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tojás leves 11-14 LM, Rakott kelkáposzta 11-14 LM, Alma			Párolt sertésszelet 11-14 LM, Zöldborsófőzelék 11-14 LM, Almás pite 1db (friss) 11-14 L			Paradicsomleves 11-14 LM, Sült csirkecomb 11-14 LM, Párolt barna rizs 11-14 LM, Párolt zöldköret 11-14 LM			Paprikás burgonya 11-14, Félbarna kenyér, Csemege uborka			Zöldbableves 11-14 LM, Bolognai spagetti 11-14 LM, Narancs		
		Energia: 709,99 Kcal / 2 967,76 KJ			Energia: 675,11 Kcal / 2 821,96 KJ			Energia: 690,54 Kcal / 2 886,46 KJ			Energia: 687,30 Kcal / 2 872,91 KJ			Energia: 816,37 Kcal / 3 412,43 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
30,16 g		40,62 g	11,93 g	43,36 g	28,42 g	8,94 g	23,80 g	16,24 g	2,10 g	24,25 g	23,90 g	7,15 g	34,67 g	34,76 g	11,81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54,69 g	0,01 g	2,98 g	76,57 g	12,19 g	3,87 g	111,12 g	17,98 g	4,92 g	92,02 g	0,00 g	7,79 g	88,85 g	0,20 g	4,44 g		
1,3			1,3,7			1,3,9			1,10			1,(3),(6),(7),(12)				
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Van.túrókrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Gyümölcs joghurt db, Gluténmentes kenyér			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Banán			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 251,87 Kcal / 1 052,82 KJ			Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ			Energia: 281,54 Kcal / 1 176,84 KJ			Energia: 294,98 Kcal / 1 233,02 KJ			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,48 g	11,06 g	2,53 g	9,77 g	8,34 g	2,49 g	8,46 g	5,70 g	1,10 g	6,35 g	5,77 g	3,12 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,54 g	2,45 g	1,15 g	27,70 g	6,60 g	0,62 g	36,49 g	9,59 g	0,98 g	53,60 g	19,48 g	0,18 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
11,(6),(7)			7,11,(6)			7,11,(1),(6)			1,7			5,(6),(8),(11)				



Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	<b>(00144)</b> <b>Lisztérzékeny</b> <b>+LM 7-10 3x</b>	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Krém túró laktózmentes			Joghurt, laktózmentes 150 g, Gluténmentes kenyér			Alpro (szója)puding, Banán			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 267,07 Kcal / 1 116,35 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 256,30 Kcal / 1 071,33 KJ			Energia: 219,96 Kcal / 919,43 KJ			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,82 g	14,69 g	3,60 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	10,51 g	9,57 g	3,22 g	5,04 g	1,74 g	0,21 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21,94 g	2,10 g	1,03 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	30,51 g	2,10 g	0,96 g	45,18 g	0,53 g	1,30 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g	
	11,(6)			11,(6)			6			5,(6),(8),(11)						
	<b>(00165)</b> <b>Laktózmentes 7-10 3X</b>	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér			Krém túró laktózmentes			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Alpro (szója)puding, Banán			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 341,23 Kcal / 1 426,34 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 219,96 Kcal / 919,43 KJ			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,88 g	13,13 g	2,63 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g	5,04 g	1,74 g	0,21 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,49 g	0,00 g	1,81 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	37,23 g	0,00 g	1,15 g	45,18 g	0,53 g	1,30 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
1			1			6			5,(6),(8),(11)							
<b>(00169)</b> <b>Laktózmentes 11-14 3x</b>	Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér			Krém túró laktózmentes			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Alpro (szója)puding, Banán			Müzliszelet gm, Alma			
	Energia: 341,23 Kcal / 1 426,34 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 219,96 Kcal / 919,43 KJ			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16,88 g	13,13 g	2,63 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g	5,04 g	1,74 g	0,21 g	2,88 g	6,08 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38,49 g	0,00 g	1,81 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	37,23 g	0,00 g	1,15 g	45,18 g	0,53 g	1,30 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g		
1			1			6			5,(6),(8),(11)							





Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: [elelmezes@kornye.hu](mailto:elelmezes@kornye.hu)

