

Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 282,70 Kcal / 1 181,69 KJ			Energia: 271,52 Kcal / 1 134,95 KJ			Energia: 319,03 Kcal / 1 333,55 KJ			Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ			Energia: 322,06 Kcal / 1 346,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,36 g	9,82 g	2,09 g	8,53 g	13,17 g	3,66 g	10,90 g	8,56 g	2,60 g	8,64 g	6,92 g	3,39 g	7,14 g	15,33 g	2,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,26 g	11,44 g	1,48 g	28,80 g	10,74 g	1,38 g	48,58 g	18,30 g	0,87 g	40,96 g	0,00 g	0,97 g	37,73 g	10,74 g	0,64 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7)			7,11,(6)			7			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika			Laktózmentes tej 1,5%, Miniméz 20g-os, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 323,99 Kcal / 1 354,28 KJ			Energia: 312,81 Kcal / 1 307,55 KJ			Energia: 299,48 Kcal / 1 251,83 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 363,35 Kcal / 1 518,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,37 g	14,37 g	3,32 g	8,54 g	17,72 g	4,89 g	10,70 g	8,56 g	2,97 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	7,15 g	19,88 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,29 g	11,44 g	1,45 g	28,83 g	10,74 g	1,35 g	43,58 g	18,30 g	0,83 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	37,76 g	10,74 g	0,61 g		
11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)						11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Kakaó 7-10 LM, Miniméz 20g-os, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika			
	Energia: 322,40 Kcal / 1 347,63 KJ			Energia: 339,03 Kcal / 1 417,15 KJ			Energia: 328,19 Kcal / 1 371,83 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 382,59 Kcal / 1 599,23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12,54 g	8,59 g	2,40 g	10,05 g	13,63 g	4,14 g	12,12 g	4,22 g	2,64 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	8,90 g	15,73 g	2,82 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,49 g	8,99 g	2,16 g	42,84 g	8,99 g	1,55 g	59,71 g	25,19 g	1,02 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	49,96 g	8,99 g	0,81 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1						1,(6)				





Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Csipketea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Zala diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Pritamin paprika			Kakaó 11-14 LM, Miniméz 20g-os, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Gyümölcstea 11-14, Csemege paprikás szalámi, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 326,72 Kcal / 1 365,69 KJ			Energia: 371,42 Kcal / 1 552,54 KJ			Energia: 348,45 Kcal / 1 456,52 KJ			Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ			Energia: 413,64 Kcal / 1 729,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,54 g	8,59 g	2,40 g	10,98 g	13,75 g	4,15 g	13,59 g	4,75 g	3,01 g	8,90 g	7,90 g	4,20 g	9,87 g	15,84 g	2,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,55 g	9,99 g	2,16 g	49,56 g	9,99 g	1,67 g	62,01 g	26,19 g	1,08 g	43,55 g	0,00 g	1,11 g	56,35 g	9,99 g	0,93 g		
		1,(6),(7)			1,(6),(7)			1							1,(6)	
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Májgaluska leves DM, Mákos metélt 11-14 DM, Alma			Sült krinolin 11-14, Lencsefőzelék 11-14, Magvas kenyér, Mandarin			Karfiolleves 11-14 diab, Hal Molnárné módra 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Tartármártás diab 11-14			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 dia, Paradicsom mártás 11-14 dia, Főtt burgonya 11-14 diab, Rozskenyér, Alma			Csirkepörkölt mellből 11-14 DM, Kelkáposzta főzelék 11-14 diab, Túrókocka diab, Alma		
		Energia: 635,13 Kcal / 2 654,84 KJ			Energia: 840,60 Kcal / 3 513,71 KJ			Energia: 602,89 Kcal / 2 520,08 KJ			Energia: 721,71 Kcal / 3 016,75 KJ			Energia: 711,11 Kcal / 2 972,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,95 g	21,21 g	4,57 g	40,43 g	32,33 g	8,64 g	9,23 g	38,32 g	5,65 g	27,05 g	26,97 g	7,27 g	47,39 g	22,67 g	6,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,67 g	2,23 g	3,68 g	95,25 g	2,00 g	4,97 g	54,35 g	0,01 g	3,41 g	90,31 g	0,00 g	2,20 g	77,56 g	0,41 g	4,61 g		
		1,6,9,15,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,15,(12)							1,3,7,15	
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma			Sült krinolin 7-10 LÉ, Lencsefőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Mandarin			Karfiolleves 7-10 LÉ, Rántott hal LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás LÉ 7-10			Húsgombóc 7-10 LÉ, Paradicsom mártás 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Csirkepörkölt mellből 7-10 LÉ, Kelkáposzta főzelék LÉ 7-10, Muffin diétás 4-6 TFM, Alma		
		Energia: 699,16 Kcal / 2 922,49 KJ			Energia: 774,06 Kcal / 3 235,57 KJ			Energia: 784,04 Kcal / 3 277,29 KJ			Energia: 812,46 Kcal / 3 396,08 KJ			Energia: 1 204,30 Kcal / 5 033,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,92 g	23,14 g	4,74 g	32,46 g	32,97 g	8,95 g	32,22 g	32,59 g	5,73 g	22,52 g	26,87 g	6,92 g	39,17 g	36,54 g	5,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,79 g	21,78 g	2,99 g	84,61 g	3,10 g	4,07 g	89,03 g	2,34 g	3,53 g	117,72 g	19,73 g	1,88 g	177,28 g	47,34 g	3,99 g		





Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	9		7,10,11,(1),(6),(12)			3,4,7,10,(1),(12)			3,9,11,(6)			3,(1)				
		Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma			Sült krinolin 7-10 LÉ+LM, Lencsefőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Mandarin			Karfiolleves 7-10 LÉ+LM, Rántott hal 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10 LÉ+LM			Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Paradicsom mártás 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Csirkepörkölt mellből 7-10 LÉ+, Kelkáposzta főzelék LÉ+LM 7-10, Muffin diétás 4-6 TFM, Alma			
		Energia: 699,16 Kcal / 2 922,49 KJ			Energia: 790,53 Kcal / 3 304,42 KJ			Energia: 806,89 Kcal / 3 372,80 KJ			Energia: 812,46 Kcal / 3 396,08 KJ			Energia: 681,84 Kcal / 2 850,09 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		20,92 g	23,14 g	4,74 g	32,49 g	34,88 g	9,75 g	32,94 g	34,69 g	6,71 g	22,52 g	26,87 g	6,92 g	31,97 g	18,16 g	2,51 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	99,79 g 21,78 g 2,99 g			84,37 g 3,10 g 4,08 g			89,24 g 2,14 g 3,86 g			117,72 g 19,73 g 1,88 g			95,90 g 15,78 g 3,85 g				
	9		10,11,(1),(6),(7),(12)			3,4,10,(1),(7),(12)			3,9,11,(6)			3,(1)					
	Májgaluska leves LM 11-14, Mákos metélt LM 11-14, Alma			Sült krinolin 11-14, Lencsefőzelék LM 11-14, Félbarna kenyér, Mandarin			Karfiolleves LM 11-14, Hal Molnárné módra 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Csemege uborka			Zabpelyhes húsgombóc LM 11-14, Paradicsom mártás LM 11-14, Főtt burgonya LM 11-14, Rozskenyér, Banán			Csirkepörkölt mellből 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék LM 11-14, Muffin diétás 4-6 TFM, Alma				
	Energia: 976,05 Kcal / 4 079,89 KJ			Energia: 849,16 Kcal / 3 549,49 KJ			Energia: 430,35 Kcal / 1 798,86 KJ			Energia: 895,06 Kcal / 3 741,35 KJ			Energia: 1 244,48 Kcal / 5 201,93 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	32,11 g	31,81 g	10,50 g	39,20 g	32,06 g	9,63 g	11,30 g	7,86 g	0,91 g	28,57 g	26,62 g	7,27 g	43,76 g	37,03 g	5,37 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	137,49 g 27,20 g 7,05 g			99,24 g 2,00 g 5,23 g			78,08 g 0,01 g 4,50 g			132,66 g 19,98 g 2,19 g			181,41 g 47,34 g 4,33 g				
	1,3,9,(6),(7),(12)		1,10,(6),(7),(12)			1,10			1,3,9,(6),(7)			1,3					
(00165) Laktózmentes 7-10 3X			Májgaluska leves 7-10 LM, Mákos metélt 7-10 LM, Alma			Sült krinolin 7-10 LM, Lencsefőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Mandarin			Karfiolleves 7-10 LM, Hal Molnárné módra 7-10 LM, Párolt rizs 7-10, Csemege uborka			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 LM, Paradicsom mártás 7-10 LM, Főtt burgonya 7-10 LM, Rozskenyér, Banán			Csirkepörkölt mellből 7-10 LM, Kelkáposzta főzelék 7-10, Kakaós kevert 7-10 LM, Alma		
Energia: 686,49 Kcal / 2 869,53 KJ			Energia: 784,88 Kcal / 3 280,80 KJ			Energia: 379,92 Kcal / 1 588,07 KJ			Energia: 861,31 Kcal / 3 600,28 KJ			Energia: 655,38 Kcal / 2 739,49 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
25,40 g	20,89 g	4,59 g	35,22 g	29,85 g	8,94 g	9,30 g	7,59 g	0,86 g	26,77 g	24,16 g	6,40 g	33,88 g	17,82 g	2,29 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
97,96 g 19,83 g 3,85 g			92,18 g 1,00 g 4,65 g			68,09 g 0,00 g 4,76 g			131,53 g 17,98 g 2,10 g			88,14 g 18,48 g 3,97 g					



Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	1,3,6,9,(12)			1,10,(6),(7),(12)			1,10			1,3,9,(6),(7)			1,3		
		Májgaluska leves 7-10 Mogyi, Mákos metélt 7-10 M, Alma			Sült krinolin 7-10, Lencsefőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Mandarin			Karfiolleves 7-10 Mogyi 1x, Hal Molnárné módra 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Tartármártás 7-10 Mogyi			Zabpelyhes húsgombóc 7-10 Mogy, Paradicsom mártás 7-10 Mogy, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Rozskenyér, Banán			Csirkepörkölt mellből 7-10 Mog, Kelkáposzta főzelék 7-10 Mogyi, Túrókocka 7-10, Alma		
		Energia: 697,60 Kcal / 2 915,97 KJ			Energia: 768,42 Kcal / 3 212,00 KJ			Energia: 569,88 Kcal / 2 382,10 KJ			Energia: 861,31 Kcal / 3 600,28 KJ			Energia: 697,36 Kcal / 2 914,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25,54 g	21,02 g	4,59 g	35,20 g	27,94 g	8,13 g	9,53 g	28,43 g	4,49 g	26,77 g	24,16 g	6,40 g	41,53 g	19,64 g	4,84 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	100,20 g	19,83 g	3,86 g	92,42 g	1,00 g	4,63 g	68,20 g	1,80 g	2,75 g	131,53 g	17,98 g	2,09 g	86,89 g	17,39 g	4,22 g	
	1,3,6,9,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,9,(6),(7)			1,3,7			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Májgaluska leves 11-14 LM, Mákos metélt 11-14 LM, Alma			Sült krinolin 11-14 LM, Lencsefőzelék 11-14 LM, Félbarna kenyér, Mandarin			Karfiolleves 11-14 LM, Hal Molnárné módra 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Csemege uborka			Zabpelyhes húsgombóc 11-14 LM, Paradicsom mártás 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Rozskenyér, Banán			Csirkepörkölt mellből 11-14 LM, Kelkáposzta főzelék 11-14 LM, Kakaós kevert 11-14 LM, Alma		
		Energia: 805,32 Kcal / 3 366,24 KJ			Energia: 856,86 Kcal / 3 581,67 KJ			Energia: 421,51 Kcal / 1 761,91 KJ			Energia: 952,66 Kcal / 3 982,12 KJ			Energia: 683,10 Kcal / 2 855,36 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
29,57 g		24,96 g	5,40 g	40,09 g	30,18 g	8,85 g	10,46 g	7,72 g	0,89 g	29,77 g	26,74 g	7,28 g	37,28 g	18,05 g	2,34 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
114,08 g	23,20 g	5,59 g	104,49 g	2,00 g	5,39 g	77,04 g	0,01 g	4,97 g	145,28 g	19,98 g	2,33 g	91,11 g	19,48 g	4,30 g		
1,3,6,9,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,10			1,3,9,(6),(7)			1,3				
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tojáskrém 7-10, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Kefír poharas, Alma			Madár tej dobozos 0,2l, Puffasztott rizs		
		Energia: 241,23 Kcal / 1 008,34 KJ			Energia: 90,28 Kcal / 377,37 KJ			Energia: 183,49 Kcal / 766,99 KJ			Energia: 107,86 Kcal / 450,85 KJ			Energia: 353,51 Kcal / 1 477,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,53 g	9,72 g	1,94 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	4,43 g	8,05 g	1,64 g	7,28 g	0,68 g	0,11 g	10,15 g	1,25 g	0,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,86 g	2,45 g	1,01 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	22,47 g	2,10 g	0,74 g	17,60 g	0,00 g	0,61 g	67,70 g	12,20 g	0,23 g		
3,10,11,(6),(7),(12)						11,(6),(7)			7			7,(1)				





Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tojáskrém 7-10, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Keksz, (Barbara,Gullon), Alma			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Puffasztott rizs			
		Energia: 241,23 Kcal / 1 008,34 KJ			Energia: 90,28 Kcal / 377,37 KJ			Energia: 198,69 Kcal / 830,52 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 KJ			Energia: 320,32 Kcal / 1 338,94 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8,53 g	9,72 g	1,94 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	3,77 g	11,67 g	2,71 g	6,97 g	4,49 g	2,25 g	10,15 g	1,25 g	0,61 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	28,86 g	2,45 g	1,01 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	18,87 g	1,75 g	0,61 g	17,13 g	0,00 g	0,37 g	67,70 g	12,20 g	0,23 g		
	3,10,11,(6),(7),(12)			11,(6)													
	Uzsonna	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Főtt tojás 7-10, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Póréhagyma kg			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Zsemle		
			Energia: 289,66 Kcal / 1 210,78 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 362,49 Kcal / 1 515,21 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9,77 g			10,11 g	2,59 g	1,82 g	5,39 g	2,36 g	10,52 g	18,03 g	3,80 g	6,97 g	4,49 g	2,25 g	11,70 g	1,35 g	0,67 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38,72 g		0,00 g	1,00 g	22,92 g	4,64 g	0,04 g	39,08 g	0,00 g	1,59 g	17,13 g	0,00 g	0,37 g	51,30 g	12,20 g	1,02 g		
1,3,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			1						1					
Uzsonna		(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Főtt tojás 11-14, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Póréhagyma kg			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Joghurt, laktózmentes 150 g, Alma			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Zsemle		
			Energia: 322,69 Kcal / 1 348,84 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 363,67 Kcal / 1 520,14 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,47 g		12,51 g	3,21 g	1,82 g	5,39 g	2,36 g	10,62 g	18,05 g	3,80 g	7,09 g	4,61 g	2,25 g	11,70 g	1,35 g	0,67 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	38,84 g	0,00 g	1,07 g	22,92 g	4,64 g	0,04 g	39,26 g	0,00 g	1,60 g	19,23 g	0,00 g	0,38 g	51,30 g	12,20 g	1,02 g		
	1,3,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			1						1				





Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

