

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Párizsi diétás, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika, Margarin Light			Karamell 7-10 LÉ, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 289,40 Kcal / 1 209,69 KJ			Energia: 316,69 Kcal / 1 323,76 KJ			Energia: 351,92 Kcal / 1 471,03 KJ			Energia: 351,00 Kcal / 1 467,18 KJ			Energia: 294,44 Kcal / 1 230,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,66 g	13,86 g	3,54 g	11,23 g	11,05 g	3,27 g	13,61 g	6,57 g	2,73 g	11,12 g	6,56 g	1,51 g	9,24 g	13,91 g	4,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,48 g	11,09 g	1,40 g	42,06 g	11,09 g	1,01 g	59,09 g	22,47 g	0,33 g	60,71 g	27,88 g	0,84 g	32,18 g	11,09 g	1,45 g	
	11,(6),(7),(10)			7,11,(6)			7			11,(6),(12)			11,(6)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Karamell 11-14 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LÉ+LM			Kakaó mizo 0,2l laktózm, Minidzsem 25g-os, különféle, Gluténmentes kenyér			Csipketea 7-10, Kenőmájas diétás, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 308,44 Kcal / 1 289,28 KJ			Energia: 338,43 Kcal / 1 414,64 KJ			Energia: 300,86 Kcal / 1 257,59 KJ			Energia: 351,00 Kcal / 1 467,18 KJ			Energia: 294,44 Kcal / 1 230,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
6,67 g		15,96 g	4,11 g	11,04 g	15,60 g	4,87 g	10,91 g	5,45 g	2,40 g	11,12 g	6,56 g	1,51 g	9,24 g	13,91 g	4,78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,49 g	11,09 g	1,23 g	37,09 g	11,09 g	0,94 g	51,37 g	22,47 g	0,20 g	60,71 g	27,88 g	0,84 g	32,18 g	11,09 g	1,45 g		
11,(6),(10)			11,(6)						11,(6),(12)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 7-10, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Karamell 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10 LM			Tejeskávés 7-10 LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Csipketea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 307,08 Kcal / 1 283,59 KJ			Energia: 379,64 Kcal / 1 586,90 KJ			Energia: 390,05 Kcal / 1 630,41 KJ			Energia: 328,83 Kcal / 1 374,51 KJ			Energia: 320,68 Kcal / 1 340,44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8,53 g	11,00 g	3,32 g	15,66 g	13,47 g	3,90 g	13,70 g	5,12 g	3,01 g	11,42 g	3,35 g	2,13 g	10,89 g	8,98 g	3,88 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,09 g	8,99 g	1,83 g	48,16 g	8,99 g	1,53 g	71,36 g	26,97 g	0,29 g	62,42 g	25,57 g	1,03 g	47,92 g	8,99 g	1,67 g		
1,(10)			1			1			1,(12)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gyümölcsstea 11-14, Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Karamell 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14 LM			Tejeskávé 11-14 LM, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Csipketea 11-14, Kenőmájás, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 339,04 Kcal / 1 417,19 KJ			Energia: 417,78 Kcal / 1 746,32 KJ			Energia: 314,11 Kcal / 1 312,98 KJ			Energia: 340,62 Kcal / 1 423,79 KJ			Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,63 g	11,13 g	3,35 g	17,20 g	14,05 g	3,90 g	11,76 g	8,05 g	3,86 g	13,08 g	4,10 g	2,63 g	11,00 g	8,99 g	3,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,65 g	9,99 g	2,03 g	54,81 g	9,99 g	1,73 g	48,21 g	10,41 g	2,07 g	61,92 g	23,57 g	1,09 g	49,25 g	9,99 g	1,67 g		
1,(10)			1			1,(3),(6),(7),(10)			1,(12)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Burgonyaleves magyaros 11-14 D, Rakott sav. k. gerslis 11-14 D, Alma			Karalábéleves 11-14 diab, Sertéssült 11-14 diab, Főtt burgonya 11-14 diab, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 11-14 DM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Alma			Sertéspörkölt 11-14 diab, Tökfőzelék diab 11-14, Rozskenyér, Alma			Vajgaluska leves 11-14 DM, Temesvári pulykaragu 11-14 DM, Tészta köret diab 11-14, Narancs		
		Energia: 559,11 Kcal / 2 337,08 KJ			Energia: 565,34 Kcal / 2 363,12 KJ			Energia: 618,85 Kcal / 2 586,79 KJ			Energia: 615,42 Kcal / 2 572,46 KJ			Energia: 653,76 Kcal / 2 732,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,12 g	19,70 g	4,50 g	32,27 g	19,09 g	4,34 g	34,63 g	16,41 g	1,89 g	27,74 g	25,72 g	6,13 g	35,93 g	23,41 g	5,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,42 g	0,01 g	4,86 g	64,33 g	9,59 g	6,56 g	81,89 g	0,02 g	3,91 g	66,13 g	0,00 g	3,02 g	80,77 g	0,01 g	3,83 g		
1,7,9,(12)			1,3,(6),(7),(10),(11)			1,3,9,15			1,7,15,(6)			1,3,7				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Burgonyaleves magyaros 7-10 LÉ, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ, Banán			Karalábéleves 7-10 LÉ, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LÉ 7-10, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ, Narancs			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Tökfőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LÉ, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Narancs		
		Energia: 668,94 Kcal / 2 796,17 KJ			Energia: 624,15 Kcal / 2 608,95 KJ			Energia: 712,77 Kcal / 2 979,38 KJ			Energia: 743,39 Kcal / 3 107,37 KJ			Energia: 721,61 Kcal / 3 016,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,32 g	17,74 g	4,24 g	30,86 g	19,29 g	4,15 g	31,57 g	15,25 g	1,79 g	25,66 g	33,87 g	7,12 g	25,80 g	17,55 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,46 g	0,00 g	4,86 g	79,63 g	8,39 g	5,36 g	110,35 g	15,19 g	3,48 g	81,69 g	2,10 g	3,38 g	119,10 g	5,70 g	4,38 g		





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	7,9,(12)			9			9			7,11,(6)			7,9		
		Burgonyaleves m. 7-10 LÉ+LM, Rakott sav. káposzta 7-10 LÉ+L, Banán			Karlábéleves 7-10 LÉ +LM, Sertéssült 7-10 LÉ +LM, Burgonya, petrezselymes 7-10 L, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Narancs			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ+L, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Narancs		
		Energia: 661,36 Kcal / 2 764,48 KJ			Energia: 624,15 Kcal / 2 608,95 KJ			Energia: 712,77 Kcal / 2 979,38 KJ			Energia: 804,24 Kcal / 3 361,72 KJ			Energia: 738,08 Kcal / 3 085,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24,02 g	20,41 g	5,41 g	30,86 g	19,29 g	4,15 g	31,57 g	15,25 g	1,79 g	26,58 g	39,87 g	10,17 g	25,82 g	19,47 g	4,10 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	94,99 g	0,00 g	4,87 g	79,63 g	8,39 g	5,36 g	110,35 g	15,19 g	3,48 g	82,39 g	2,10 g	3,40 g	118,86 g	5,70 g	4,40 g	
	9,(12)			9			9			7,11,(6)			9			
	(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Burgonyaleves magyaros LM 11-, Rakott sav. k. gerslis 11-14 L, Banán			Karlábéleves LM 11-14, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves LM 11-14, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Narancs			Sertéspörkölt LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves LM 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret LM 11-14, Narancs		
		Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 KJ			Energia: 686,32 Kcal / 2 868,82 KJ			Energia: 807,71 Kcal / 3 376,23 KJ			Energia: 756,54 Kcal / 3 162,34 KJ			Energia: 707,67 Kcal / 2 958,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,93 g	24,14 g	6,69 g	37,25 g	25,13 g	6,61 g	36,98 g	16,56 g	1,94 g	30,22 g	26,78 g	6,92 g	39,29 g	21,28 g	5,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
106,03 g	0,01 g	4,75 g	75,57 g	7,99 g	6,62 g	125,68 g	19,99 g	3,86 g	96,15 g	0,01 g	3,93 g	96,21 g	0,01 g	5,04 g		
1,9,(12)			1,3,(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,9				
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Burgonyaleves magyaros 7-10 LM, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Karlábéleves 7-10 LM, Sertéssült 7-10 LM, Burgonyapüré 7-10 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10 LM, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10 LM, Narancs			Sertéspörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Narancs			
	Energia: 706,76 Kcal / 2 954,26 KJ			Energia: 624,03 Kcal / 2 608,45 KJ			Energia: 715,15 Kcal / 2 989,33 KJ			Energia: 766,76 Kcal / 3 205,06 KJ			Energia: 723,11 Kcal / 3 022,60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25,16 g	22,07 g	6,09 g	34,18 g	21,54 g	5,81 g	32,99 g	15,40 g	1,79 g	27,62 g	31,65 g	7,40 g	36,38 g	20,57 g	4,53 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

	101,30 g	0,00 g	4,42 g	71,29 g	7,99 g	5,76 g	109,26 g	15,00 g	3,50 g	90,46 g	0,01 g	3,20 g	102,89 g	0,00 g	4,89 g
	1,9,(12)			1,3			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,9		
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x															
	Burgonyaleves magyaros 7-10 Mo, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán			Karalábéleves 7-10 Mogyi, Sertéssült 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10 mogyi, Narancs			Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Rozskenyér, Banán			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Temesvári pulykaragu 7-10 Mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Narancs		
	Energia: 645,62 Kcal / 2 698,69 KJ			Energia: 633,82 Kcal / 2 649,37 KJ			Energia: 718,95 Kcal / 3 005,21 KJ			Energia: 742,62 Kcal / 3 104,15 KJ			Energia: 669,64 Kcal / 2 799,10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24,66 g	18,59 g	4,57 g	34,28 g	21,54 g	5,62 g	33,15 g	15,44 g	1,80 g	27,49 g	28,91 g	6,19 g	33,44 g	23,92 g	5,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,58 g	0,01 g	4,38 g	73,79 g	7,99 g	5,79 g	109,96 g	15,00 g	3,53 g	90,72 g	0,00 g	3,18 g	85,04 g	0,01 g	3,83 g	
1,7,9,(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9			1,7,(6)			1,3,7			
(00169) Laktózmentes 11-14 3x															
	Burgonyaleves magyaros 11-14 L, Rakott sav. k. gerslis 11-14 L, Banán			Karalábéleves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsomleves 11-14 LM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Narancs			Sertéspörkölt 11-14 LM, Tökfőzelék 11-14 LM, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 11-14 LM, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Narancs		
	Energia: 774,52 Kcal / 3 237,49 KJ			Energia: 665,34 Kcal / 2 781,12 KJ			Energia: 805,15 Kcal / 3 365,53 KJ			Energia: 795,78 Kcal / 3 326,36 KJ			Energia: 714,29 Kcal / 2 985,73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28,45 g	24,22 g	6,70 g	37,53 g	25,85 g	7,84 g	37,23 g	16,61 g	1,95 g	31,27 g	27,11 g	7,12 g	39,39 g	21,95 g	5,45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
110,22 g	0,01 g	4,76 g	78,36 g	9,59 g	6,81 g	124,69 g	17,99 g	3,92 g	103,97 g	0,01 g	3,37 g	96,27 g	0,01 g	5,04 g	
1,9,(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9			1,(6),(7)			1,3,9			
Uzsonna (00142) Lisztérzékeny 7-10 3x															
	Alpro (szója)puding, Abonett gm			Van.túrókrém 7-10, Gluténmentes kenyér			Sárgarépás margarin 7-10, Gluténmentes kenyér			Túró Rudi, Mandarin			Müzliszelet gm, Alma		
	Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ			Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ			Energia: 159,94 Kcal / 668,55 KJ			Energia: 178,26 Kcal / 745,13 KJ			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3,48 g	1,62 g	0,21 g	9,77 g	8,34 g	2,49 g	3,57 g	7,12 g	1,48 g	3,82 g	6,48 g	3,25 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	
25,44 g	0,53 g	1,35 g	27,70 g	6,60 g	0,62 g	19,62 g	1,75 g	0,69 g	24,74 g	11,92 g	0,02 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g	





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna		6			7,11,(6)			11,(6),(7)			7,(1)			5,(6),(8),(11)		
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Abonett gm			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Sárgarépás margarin 7- 10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Túró rudi Im Mizo, Mandarin			Müzliszelet gm, Alma		
		Energia: 150,76 Kcal / 630,18 Kj			Energia: 292,63 Kcal / 1 223,19 Kj			Energia: 201,23 Kcal / 841,14 Kj			Energia: 158,41 Kcal / 662,15 Kj			Energia: 195,28 Kcal / 816,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,49 g	4,01 g	2,25 g	7,84 g	18,86 g	5,14 g	3,59 g	11,67 g	2,72 g	3,55 g	4,88 g	2,66 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
	18,03 g	0,00 g	0,48 g	21,90 g	2,10 g	1,49 g	19,65 g	1,75 g	0,66 g	24,34 g	11,65 g	0,01 g	31,60 g	8,00 g	0,01 g	
	11,(6)			11,(6)			6			5,(6),(8),(11)						
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Krémtúró laktózmentes			Sárgarépás margarin 7- 10 LM, Korpás kenyér			Túró rudi Im Mizo, Mandarin			Nutribella, sárgabarackos db, Alma		
		Energia: 236,36 Kcal / 987,98 Kj			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 Kj			Energia: 220,47 Kcal / 921,56 Kj			Energia: 158,41 Kcal / 662,15 Kj			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,19 g	4,36 g	2,38 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	5,34 g	7,52 g	1,97 g	3,55 g	4,88 g	2,66 g	1,70 g	5,27 g	2,36 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	31,85 g	0,00 g	0,86 g	24,34 g	11,65 g	0,01 g	20,82 g	4,64 g	0,03 g		
1			1,(6)			6			1,(5),(6),(8),(11)							
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Krémtúró laktózmentes			Sárgarépás margarin 11- 14 LM, Korpás kenyér			Túró rudi Im Mizo, Mandarin			Müzliszelet gm, Alma			
	Energia: 236,36 Kcal / 987,98 Kj			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 Kj			Energia: 246,23 Kcal / 1 029,24 Kj			Energia: 172,48 Kcal / 720,97 Kj			Energia: 205,71 Kcal / 859,87 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11,19 g	4,36 g	2,38 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	6,21 g	7,60 g	1,98 g	3,76 g	4,97 g	2,66 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	37,07 g	0,00 g	0,98 g	27,28 g	11,65 g	0,01 g	33,70 g	8,00 g	0,02 g		
1			1,(6)			6			5,(6),(8),(11)							





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

