

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcsstea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Miniméz 20g-os, Gluténmentes kenyér			Tej (friss)1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 255,17 Kcal / 1 066,61 KJ			Energia: 364,81 Kcal / 1 524,91 KJ			Energia: 319,03 Kcal / 1 333,55 KJ			Energia: 292,99 Kcal / 1 224,70 KJ			Energia: 271,64 Kcal / 1 135,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,58 g	8,89 g	1,92 g	6,92 g	22,32 g	7,11 g	10,90 g	8,56 g	2,60 g	10,88 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
	33,36 g	11,09 g	1,39 g	32,18 g	11,09 g	0,80 g	48,58 g	18,30 g	0,87 g	42,06 g	10,25 g	0,88 g	32,71 g	11,09 g	1,07 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6)			7,11,(6)			7,11,(6),(12)			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcsstea 7-10, Tepertőkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Miniméz 20g-os, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg		
		Energia: 296,46 Kcal / 1 239,20 KJ			Energia: 364,81 Kcal / 1 524,91 KJ			Energia: 208,17 Kcal / 870,15 KJ			Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 KJ			Energia: 312,93 Kcal / 1 308,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,59 g	13,44 g	3,15 g	6,92 g	22,32 g	7,11 g	8,36 g	5,31 g	2,40 g	10,68 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
33,39 g	11,09 g	1,36 g	32,18 g	11,09 g	0,80 g	30,87 g	17,07 g	0,48 g	37,06 g	10,25 g	0,84 g	32,74 g	11,09 g	1,04 g		
11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(6)			11,(6),(12)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Citromos tea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Gyümölcsstea 7-10, Tepertőkrém, Zsemle, Zöldpaprika			Tejeskávé 7-10 LM, Miniméz 20g-os, Zsemle			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 298,10 Kcal / 1 246,06 KJ			Energia: 344,87 Kcal / 1 441,56 KJ			Energia: 328,61 Kcal / 1 373,59 KJ			Energia: 272,08 Kcal / 1 137,29 KJ			Energia: 351,14 Kcal / 1 467,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12,06 g	8,90 g	2,30 g	7,60 g	17,11 g	6,27 g	11,40 g	3,35 g	2,13 g	12,54 g	3,60 g	2,18 g	15,88 g	12,60 g	2,64 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,40 g	8,99 g	1,95 g	38,90 g	8,99 g	0,99 g	62,49 g	28,19 g	1,02 g	46,66 g	8,15 g	1,44 g	43,26 g	8,99 g	1,64 g		
1,(6),(7)			1			1			1,(12)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Citromos tea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg	Gyümölcsstea 11-14, Tepertőkrém, Zsemle, Zöldpaprika	Tejeskávé 11-14 LM, Miniméz 20g-os, Zsemle	Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér	Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Jégcsapretek kg
		Energia: 330,22 Kcal / 1 380,32 KJ	Energia: 389,84 Kcal / 1 629,53 KJ	Energia: 340,40 Kcal / 1 422,87 KJ	Energia: 311,06 Kcal / 1 300,23 KJ	Energia: 352,58 Kcal / 1 473,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,25 g 9,08 g 2,33 g	8,21 g 21,27 g 7,81 g	13,06 g 4,10 g 2,63 g	13,54 g 3,70 g 2,21 g	15,99 g 12,61 g 2,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,70 g 9,99 g 2,14 g	39,93 g 9,99 g 1,04 g	61,99 g 26,19 g 1,08 g	55,11 g 10,86 g 1,63 g	43,53 g 8,99 g 1,64 g		
1,(6),(7)	1	1	1,(12)	1,(6),(7)		
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Csirkemáj felfújt 1-3, Burgonya főzelék 11-14, Alma	Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Alma	Daragaluska leves 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Párolt bulgur 11-14	Brokkolikrémleves 11-14 DM, Brassói aprópecsenye 11-14 DM, Párolt rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság	Palócleves 11-14 DM, Mákos metélt 11-14 DM
		Energia: 496,08 Kcal / 2 073,61 KJ	Energia: 617,31 Kcal / 2 580,36 KJ	Energia: 559,27 Kcal / 2 337,75 KJ	Energia: 660,73 Kcal / 2 761,85 KJ	Energia: 542,43 Kcal / 2 267,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,31 g 12,48 g 3,60 g	24,91 g 26,31 g 7,31 g	36,20 g 18,61 g 3,16 g	31,94 g 27,48 g 6,43 g	21,88 g 20,46 g 4,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,14 g 0,00 g 2,64 g	68,16 g 0,00 g 4,00 g	64,57 g 0,04 g 3,72 g	70,62 g 0,16 g 5,76 g	65,77 g 0,01 g 2,60 g		
1,3,7	1,7,(6)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,6,7,(12)	1,7,15		
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, Narancs	Daragaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Mandarin	Brokkolikrémleves 7-10 LÉ, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság	Palócleves 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ	Energia: 663,66 Kcal / 2 774,10 KJ	Energia: 616,90 Kcal / 2 578,64 KJ	Energia: 605,42 Kcal / 2 530,66 KJ	Energia: 779,82 Kcal / 3 259,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,68 g 15,28 g 2,67 g	25,30 g 31,24 g 8,23 g	30,83 g 18,00 g 2,90 g	28,33 g 22,13 g 5,20 g	22,77 g 26,04 g 5,97 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	67,49 g 2,10 g 4,02 g	81,30 g 0,00 g 3,48 g	72,50 g 0,00 g 4,10 g	111,45 g 21,58 g 3,16 g		





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	9,10			1,7,11,(6)			3,9			7,(12)			7		
		Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Gránátos kocka 7-10 LÉ+LM, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Gluténmentes kenyér, Narancs			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Mandarin			Brokkolikrémleves 7-10 LÉ+LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LÉ+L, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Palócleves 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ +LM, Alma		
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ			Energia: 651,24 Kcal / 2 722,18 KJ			Energia: 668,11 Kcal / 2 792,70 KJ			Energia: 588,68 Kcal / 2 460,68 KJ			Energia: 794,86 Kcal / 3 322,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19,68 g	15,28 g	2,67 g	25,12 g	31,18 g	8,23 g	29,85 g	21,53 g	4,80 g	27,98 g	20,64 g	4,36 g	22,83 g	27,72 g	6,71 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	64,94 g	2,10 g	4,02 g	87,07 g	0,00 g	3,29 g	72,04 g	0,03 g	4,35 g	111,33 g	21,58 g	3,18 g	
	9,10			1,7,11,(6)			3,9,(1),(6),(7),(12)			(1),(3),(6),(7),(12)						
	(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Sertésraguleves 11-14 LM, Gránátos kocka 11-14 LM, Csemege uborka			Sült virsli LM 11-14, Finomfőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Narancs			Daragaluska leves LM 11-14, Csirkepörkölt LM 11-14, Párolt bulgur LM 11-14, Mandarin			Brokkolikrémleves LM 11-14, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Palócleves 11-14 LM, Mákos nudli 11-14 LM, Alma		
		Energia: 709,60 Kcal / 2 966,13 KJ			Energia: 748,56 Kcal / 3 128,98 KJ			Energia: 693,36 Kcal / 2 898,24 KJ			Energia: 733,25 Kcal / 3 064,99 KJ			Energia: 882,64 Kcal / 3 689,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,21 g	18,74 g	3,52 g	30,43 g	30,86 g	9,11 g	39,55 g	19,65 g	3,25 g	33,06 g	28,90 g	6,80 g	33,94 g	25,78 g	6,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
101,58 g	0,01 g	5,25 g	83,89 g	0,01 g	5,00 g	92,70 g	0,03 g	4,14 g	84,39 g	0,04 g	5,56 g	125,01 g	19,99 g	2,31 g		
1,3,9,10			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)			1,3				
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Sertésraguleves 7-10 LM, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10 LM, Rozskenyér, Narancs			Daragaluska leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10 LM, Párolt bulgur 7-10 LM, Mandarin			Brokkolikrémleves 7-10 LM, Brassói aprópecsenye 7-10 LM, Párolt rizs 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság			Palócleves 7-10 LM, Mákos nudli 7-10 LM, Alma			
	Energia: 633,67 Kcal / 2 648,74 KJ			Energia: 641,50 Kcal / 2 681,47 KJ			Energia: 598,39 Kcal / 2 501,27 KJ			Energia: 614,53 Kcal / 2 568,74 KJ			Energia: 767,41 Kcal / 3 207,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.																
	28,19 g	16,37 g	3,01 g	25,86 g	26,16 g	7,50 g	33,18 g	18,11 g	2,90 g	29,08 g	23,30 g	5,67 g	29,06 g	23,74 g	6,40 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	92,00 g	0,00 g	4,55 g	72,80 g	0,00 g	4,29 g	78,44 g	0,03 g	3,20 g	71,39 g	0,00 g	4,11 g	106,16 g	15,00 g	0,37 g	
	1,3,9,10			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,(12)			1,3			
(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Sertésraguleves 7-10 Mogyi, Gránátos kocka 7-10 Mogyi, Csemege uborka			Sült virsli 7-10, Finomfőzelék 7-10, Rozskenyér, Narancs			Daragaluska leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Mandarin			Brokkolikrémleves 7-10 M, Brassói aprópecsenye 7-10 Mogy, Párolt rizs 7-10 Mogyi, Vegyes vágott savanyúság			Palócleves 7-10 Mogyi, Mákos nudli 7-10 M, Alma			
	Energia: 638,13 Kcal / 2 667,38 KJ			Energia: 663,79 Kcal / 2 774,64 KJ			Energia: 598,39 Kcal / 2 501,27 KJ			Energia: 632,28 Kcal / 2 642,93 KJ			Energia: 759,34 Kcal / 3 174,04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28,36 g	16,43 g	3,02 g	26,14 g	26,22 g	7,32 g	33,18 g	18,11 g	2,90 g	29,48 g	24,08 g	5,42 g	29,07 g	21,84 g	5,50 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92,86 g	0,01 g	5,03 g	77,87 g	0,00 g	4,12 g	78,44 g	0,03 g	3,20 g	73,65 g	0,00 g	4,16 g	108,32 g	15,00 g	1,34 g		
1,3,9,10			1,7,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Sertésraguleves 11-14 LM, Gránátos kocka 11-14 LM, Csemege uborka			Sült virsli 11-14, Finomfőzelék 11-14 LM, Rozskenyér, Narancs			Daragaluska leves 11-14 LM, Csirkepörkölt 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM, Mandarin			Brokkolikrémleves 11-14 LM, Brassói aprópecsenye 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Palócleves 11-14 LM, Mákos nudli 11-14 LM, Alma			
	Energia: 710,98 Kcal / 2 971,90 KJ			Energia: 735,22 Kcal / 3 073,22 KJ			Energia: 701,01 Kcal / 2 930,22 KJ			Energia: 715,24 Kcal / 2 989,70 KJ			Energia: 893,07 Kcal / 3 733,03 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	32,27 g	18,75 g	3,52 g	30,23 g	30,78 g	9,11 g	39,71 g	19,65 g	3,24 g	33,59 g	26,08 g	6,02 g	34,06 g	25,90 g	6,99 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101,84 g	0,01 g	5,49 g	81,16 g	0,00 g	5,00 g	94,44 g	0,04 g	3,86 g	85,71 g	0,01 g	5,27 g	127,11 g	19,99 g	2,02 g		
1,3,9,10			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,6,7,(12)			1,3				
Uzsonna (00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tonhalkrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Snidlinges túrókrém 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas			
	Energia: 264,32 Kcal / 1 104,86 KJ			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 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	
	9,75 g	14,92 g	3,46 g	3,00 g	6,20 g	2,40 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		



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

	21,81 g	2,10 g	1,01 g	33,70 g	8,00 g	0,17 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)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			11,(6),(7)			7,11,(6)					
(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tonhal konzerv, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma			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: 206,18 Kcal / 861,83 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	3,00 g	6,20 g	2,40 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	33,70 g	8,00 g	0,17 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)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			11,(6)			11,(6)					
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Tonhal konzerv, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
	Energia: 300,25 Kcal / 1 255,05 KJ			Energia: 141,51 Kcal / 591,51 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,26 g	13,93 g	3,65 g	1,70 g	5,27 g	2,36 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	20,82 g	4,64 g	0,03 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,(5),(6),(8),(11)			1,(6)			1,(6),(7)					
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Tonhal konzerv, Korpás kenyér			Nutribella, sárgabarackos db, Alma			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
	Energia: 261,66 Kcal / 1 093,74 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 307,61 Kcal / 1 285,81 KJ			Energia: 318,87 Kcal / 1 332,88 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
	13,09 g	7,01 g	1,76 g	1,82 g	5,39 g	2,36 g	6,49 g	14,61 g	3,87 g	9,49 g	13,93 g	4,24 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
35,41 g	0,00 g	1,26 g	22,92 g	4,64 g	0,04 g	36,34 g	0,00 g	1,04 g	37,64 g	0,00 g	1,70 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	1,4,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			1,(6)			1,(6),(7)					





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

