

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		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 2023.01.30. - 2023.02.03.

		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			Gyümölcsstea 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	Csirkepörkölt 11-14 diab, Párolt kuskusz diab 160, Párolt zöldköret 11-14			Sertéssült 11-14 diab, Paradicsomos káposzta 11-14 DM, Rozskenyér			Zöldséglevés 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			Gombakrémleves 11-14 DM, Tarhonyáshús 11-14 DM, Céklasaláta 11-14 DM		
		Energia: 571,14 Kcal / 2 387,37 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: 520,39 Kcal / 2 175,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,29 g	19,70 g	3,13 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	31,38 g	18,97 g	4,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,42 g	14,00 g	4,34 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	61,90 g	0,02 g	5,57 g		
		1			1,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9,15,(6),(12)			1,3,6,7,15,(9),(12)		
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Sertéssült 7-10 LÉ, Paradicsomos káposzta LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Banán			Zöldséglevés 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			Gombakrémleves 7-10 LÉ, Tarhonyáshús LÉ 7-10, Céklasaláta 7-10 LÉ		
		Energia: 621,09 Kcal / 2 596,16 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: 489,02 Kcal / 2 044,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,71 g	11,47 g	1,42 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	23,73 g	12,04 g	3,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,85 g	19,08 g	2,35 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	75,82 g	10,49 g	4,90 g		
		9,(12)			11,(6)			9			7,9			7		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 -LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Sertéssült 7-10 LÉ+LM, Paradicsomos káposzta 7 - 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 7-10LÉ+LM, Főtt sertéshús 7-10 LÉ+LM, Meggymártás 7-10 LÉ +LM, Párolt rizs 7-10			Gombakrémleves 7-10 LÉ+LM, Tarhonyáshús LÉ +LM 7-10, Céklasaláta 7-10 LÉ+LM		
		Energia: 610,66 Kcal / 2 552,56 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: 500,59 Kcal / 2 092,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,59 g	11,35 g	1,42 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	23,75 g	13,39 g	4,15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	105,75 g 19,08 g 2,34 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			75,65 g 10,49 g 4,91 g			
	9,(12)			11,(6)			9			9						
	(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Tárkonyos cs.ragu leves LM 11-, Szilvás gombóc 11-14 LM, 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			Gombakrémleves 11-14 LM, Tarhonyáshús 11-14 LM, Céklasaláta LM 11-14		
		Energia: 700,69 Kcal / 2 928,88 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: 648,70 Kcal / 2 711,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,06 g	13,36 g	1,41 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	36,82 g	16,87 g	5,22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113,17 g 14,00 g 3,12 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			92,98 g 10,51 g 5,53 g				
1,9			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3				
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Szilvás gombóc 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			Gombakrémleves 7-10 LM, Tarhonyáshús 7-10 LM, Céklasaláta 7-10 LM			
	Energia: 629,74 Kcal / 2 632,31 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: 526,68 Kcal / 2 201,52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	23,23 g	12,20 g	1,28 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	31,71 g	14,39 g	4,46 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
102,28 g 11,99 g 2,56 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			72,42 g 6,99 g 4,48 g				
1,9			1,(6),(7)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogy, Szilvás gombóc 7 -10 Mogyi, Alma			Sertéssült 7-10 Mogyi, Paradicsomos káposzta 7 -10 Mog, Rozskenyér, Banán			Zöldségleves 7-10 Mogyi, Budapest ragu 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Alma			Csontleves tésztával 7-10 Mogy, Főtt sertéshús 7-10 Mogyi, Meggymártás 7-10 Mogyi, Pirított dara 7-10 Mogyi			Gombakrémleves 7-10 Mogyi, Tarhonyáshús 7-10 Mogyi, Céklasaláta 7-10 Mogyi		
		Energia: 629,74 Kcal / 2 632,31 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: 595,20 Kcal / 2 487,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,23 g	12,20 g	1,28 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	33,12 g	18,03 g	4,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102,28 g	11,99 g	2,56 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	79,96 g	7,01 g	4,62 g	
	1,9			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,6,7,(9),(12)			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvás gombóc 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			Gombakrémleves 11-14 LM, Tarhonyáshús 11-14 LM, Céklasaláta 11-14 LM		
		Energia: 702,38 Kcal / 2 935,95 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: 679,12 Kcal / 2 838,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
27,07 g		13,34 g	1,40 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	37,38 g	21,22 g	5,76 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
113,62 g	13,99 g	3,14 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	90,25 g	10,00 g	5,50 g		
1,9			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	Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér			Krémtúró vaníliás			Keksz, (Barbara,Gullon), Banán			Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Müzsizetlet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 216,54 Kcal / 905,14 KJ			Energia: 143,54 Kcal / 600,00 KJ			Energia: 164,06 Kcal / 685,77 KJ			Energia: 178,79 Kcal / 747,34 KJ			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,36 g	10,56 g	3,94 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	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,18 g	2,10 g	0,90 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	0,17 g		
11,(6)			7						11,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Krém túró laktózmentes			Keksz, (Barbara, Gullon), Banán			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 164,06 Kcal / 685,77 KJ			Energia: 220,08 Kcal / 919,93 KJ			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,51 g	10,19 g	3,86 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	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,33 g	2,10 g	0,85 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	0,17 g
	11,(6)									11,(6)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Krém túró laktózmentes			Nutribella, sárgabarackos db, Banán			Liga margarin tejmentes, Zsemle			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 204,73 Kcal / 855,77 KJ			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 KJ			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,19 g	4,98 g	3,02 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	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,05 g	0,00 g	1,04 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	0,17 g
	1						1,(5),(6),(8),(11)			1			1,6,7,12,(5),(8),(11)			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle			Krém túró laktózmentes			Nutribella, sárgabarackos db, Banán			Párizsi diétás, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma		
		Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 233,00 Kcal / 973,94 KJ			Energia: 225,72 Kcal / 943,51 KJ			Energia: 243,56 Kcal / 1 018,08 KJ			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,19 g	4,98 g	3,02 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	2,40 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29,05 g		0,00 g	1,04 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	0,17 g	
1						1,(5),(6),(8),(11)			1,(10)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

