



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Tej (friss)1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 220,59 Kcal / 922,07 KJ			Energia: 324,53 Kcal / 1 356,54 KJ			Energia: 304,12 Kcal / 1 271,22 KJ			Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 KJ			Energia: 261,42 Kcal / 1 092,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,09 g	8,47 g	1,80 g	8,63 g	17,37 g	5,08 g	9,10 g	7,90 g	3,83 g	9,60 g	14,20 g	4,03 g	11,13 g	8,47 g	1,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,77 g	11,09 g	1,43 g	32,34 g	11,09 g	1,99 g	48,55 g	0,00 g	1,15 g	33,32 g	11,09 g	1,79 g	34,14 g	11,09 g	1,44 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7)			7			10,11,(6),(12)			11,(6),(7)			
	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Főtt virsli 7-10 LM+LÉ, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 261,88 Kcal / 1 094,66 KJ			Energia: 365,82 Kcal / 1 529,13 KJ			Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ			Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 KJ			Energia: 276,62 Kcal / 1 156,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,10 g	13,02 g	3,03 g	8,64 g	21,92 g	6,31 g	8,90 g	7,90 g	4,20 g	9,60 g	14,20 g	4,03 g	10,47 g	12,09 g	2,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,80 g	11,09 g	1,40 g	32,37 g	11,09 g	1,96 g	43,55 g	0,00 g	1,11 g	33,32 g	11,09 g	1,79 g	30,54 g	10,74 g	1,31 g		
11,(1),(6),(7)			11,(1),(6),(7)						10,11,(6),(12)			11,(6)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagolyó gluténmentes			Citromos tea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10 LM, Burgonyás kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			
	Energia: 220,72 Kcal / 922,61 KJ			Energia: 365,95 Kcal / 1 529,67 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 305,32 Kcal / 1 276,24 KJ			Energia: 302,84 Kcal / 1 265,87 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11,93 g	3,45 g	0,89 g	9,48 g	16,90 g	5,40 g	8,44 g	6,92 g	3,76 g	12,07 g	9,66 g	3,18 g	11,98 g	8,00 g	2,13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44,15 g	8,99 g	1,53 g	42,75 g	8,99 g	2,06 g	35,96 g	0,00 g	0,93 g	41,33 g	8,99 g	2,38 g	44,55 g	8,99 g	1,51 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)						1,10,(12)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Gyümölcs tea 11-14, Csirkemell sonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Zöldpaprika			Laktózmentes tej 1,5%, Gabonagyógyó gluténmentes			Citromos tea 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14 L, Burgonyás kenyér			Gyümölcs tea 11-14, Csirkemell sonka diétás, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg		
		Energia: 273,22 Kcal / 1 142,06 KJ			Energia: 365,95 Kcal / 1 529,67 KJ			Energia: 284,57 Kcal / 1 189,50 KJ			Energia: 362,58 Kcal / 1 515,58 KJ			Energia: 334,53 Kcal / 1 398,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,74 g	5,99 g	1,56 g	9,48 g	16,90 g	5,40 g	8,90 g	7,90 g	4,20 g	14,51 g	11,96 g	3,97 g	12,90 g	8,10 g	2,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,56 g	9,99 g	1,79 g	42,75 g	8,99 g	2,06 g	43,55 g	0,00 g	1,11 g	47,82 g	9,99 g	2,86 g	51,21 g	9,99 g	1,63 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)						1,10,(12)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00103) Diab 11-14 1x	Nyírségi gombóclevés DM, Grízes tészta, ízzel diab, Narancs			Vagdalt, egybensült diab, Zöldbabfőzelék 11-14 DM, Korpás kenyér, Banán			Paradicsomleves 11-14 DM, Bácskai rizseshús 11-14 DM, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 11-14 diab, Burgonya főzelék 11-14 DM, Meggyes kakaós kevert 11-14 di			Babgulyás 11-14 Diab, Sajtos pogácsa diab, Alma		
		Energia: 565,00 Kcal / 2 361,70 KJ			Energia: 770,57 Kcal / 3 220,98 KJ			Energia: 549,04 Kcal / 2 294,99 KJ			Energia: 767,93 Kcal / 3 209,95 KJ			Energia: 655,31 Kcal / 2 739,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,37 g	13,55 g	2,77 g	32,34 g	32,80 g	9,79 g	26,10 g	21,42 g	3,99 g	32,14 g	32,93 g	7,13 g	33,63 g	27,95 g	7,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,13 g	0,00 g	2,94 g	84,52 g	0,02 g	3,17 g	62,28 g	0,00 g	3,44 g	83,62 g	0,00 g	3,23 g	66,13 g	0,01 g	2,86 g		
1,7,9,15			1,3,7,(6)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,15			1,3,7				
Ebéd	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Narancs			Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék LÉ 7-10, Gluténmentes kenyér, Banán			Paradicsomleves LÉ 7-10, Bácskai rizses hús 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Burgonya főzelék LÉ 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Babgulyás 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 618,61 Kcal / 2 585,79 KJ			Energia: 783,32 Kcal / 3 274,28 KJ			Energia: 648,19 Kcal / 2 709,43 KJ			Energia: 821,06 Kcal / 3 432,03 KJ			Energia: 790,88 Kcal / 3 305,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,83 g	11,11 g	1,42 g	26,95 g	32,54 g	8,98 g	25,09 g	19,99 g	3,74 g	26,45 g	35,85 g	7,10 g	28,84 g	25,03 g	5,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,55 g	19,08 g	2,34 g	93,34 g	2,11 g	4,03 g	91,15 g	15,19 g	3,62 g	96,15 g	16,48 g	2,91 g	110,61 g	21,49 g	3,25 g		
9,(12)			1,3,7,11,(6)			9,(12)			3,7,(1)							





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		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, Narancs			Vagdalt, egybensült 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Banán			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Bácskai rizses hús 7 -10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Burgonya főzelék 7-10 LÉ+LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Babgulyás 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ +LM, Alma		
		Energia: 618,61 Kcal / 2 585,79 KJ			Energia: 805,09 Kcal / 3 365,28 KJ			Energia: 648,19 Kcal / 2 709,43 KJ			Energia: 842,49 Kcal / 3 521,61 KJ			Energia: 780,45 Kcal / 3 262,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,83 g	11,11 g	1,42 g	27,07 g	35,13 g	10,16 g	25,09 g	19,99 g	3,74 g	26,55 g	38,44 g	8,28 g	28,72 g	24,91 g	5,19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	107,55 g 19,08 g 2,34 g			92,78 g 2,11 g 4,05 g			91,15 g 15,19 g 3,62 g			95,53 g 16,48 g 2,93 g			108,51 g 21,49 g 3,24 g			
	9,(12)			1,3,11,(6)			9,(12)			3,(1)						
	(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Nyírségi gombóclevés LM 11-14, Grízes tészta, ízzel LM 11-14, Alma			Vagdalt, egybensült 11-14 LM, Zöldbabfőzelék LM 11-14, Félbarna kenyér, Banán			Paradicsomleves LM 11-14, Bácskai rizses hús LM 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt LM 11-14, Burgonya főzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Babgulyás LM 11-14, Sajtos pogácsa LM 11-14, Alma		
		Energia: 790,34 Kcal / 3 303,62 KJ			Energia: 839,94 Kcal / 3 510,95 KJ			Energia: 731,23 Kcal / 3 056,54 KJ			Energia: 854,56 Kcal / 3 572,06 KJ			Energia: 784,29 Kcal / 3 278,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,39 g	17,87 g	4,06 g	32,84 g	32,19 g	9,89 g	28,42 g	21,52 g	4,00 g	31,85 g	35,53 g	8,34 g	38,05 g	31,93 g	8,84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
126,76 g 12,46 g 2,81 g			102,91 g 0,02 g 5,26 g			105,06 g 19,98 g 3,98 g			99,58 g 17,48 g 3,25 g			85,16 g 0,01 g 4,19 g				
1,3,9,(12)			1,3			1,3,9,(12)			1,3			1,3				
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Grízes tészta, ízzel 7-10 LM, Narancs			Vagdalt, egybensült 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Banán			Paradicsomleves 7-10 LM, Bácskai rizses hús 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 7-10 LM, Burgonya főzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM			Babgulyás 7-10 LM, Mákos metélt 7-10 LM, Alma			
	Energia: 625,86 Kcal / 2 616,09 KJ			Energia: 795,60 Kcal / 3 325,61 KJ			Energia: 649,16 Kcal / 2 713,49 KJ			Energia: 840,31 Kcal / 3 512,50 KJ			Energia: 806,78 Kcal / 3 372,34 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25,91 g	10,31 g	1,33 g	30,14 g	29,57 g	9,00 g	26,13 g	20,08 g	3,74 g	28,93 g	38,58 g	8,23 g	36,42 g	25,89 g	5,51 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
105,70 g 15,58 g 2,68 g			100,46 g 0,01 g 4,65 g			90,17 g 14,99 g 3,64 g			92,29 g 16,48 g 2,92 g			105,64 g 17,99 g 3,60 g				
1,3,9,(12)			1,3			1,3,9,(12)			1,3			1,3				



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Nyírségi gombóclevés 7-10 M, Grízes tészta, ízzel 7-10 Mogy, Narancs			Vagdalt, egybensült 7-10 M, Félbarna kenyér, Zöldbabfőzelék 7-10 Mogyi, Banán			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Bácskai rizses hús 7-10 M, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Burgonya főzelék 7-10 M, Meggyes kakaós kevert 7-10 Mog			Babgulyás 7-10 Mogyi 1x, Sajtos pogácsa 7-10 Mogyi, Alma		
		Energia: 760,66 Kcal / 3 179,56 KJ			Energia: 782,80 Kcal / 3 272,10 KJ			Energia: 660,41 Kcal / 2 760,51 KJ			Energia: 818,88 Kcal / 3 422,92 KJ			Energia: 744,78 Kcal / 3 113,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,03 g	15,31 g	3,16 g	30,19 g	27,70 g	8,17 g	27,33 g	20,52 g	3,89 g	28,82 g	36,00 g	7,05 g	35,16 g	30,02 g	8,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	127,04 g	15,58 g	2,72 g	101,54 g	0,02 g	4,63 g	90,79 g	14,99 g	3,68 g	92,91 g	16,48 g	2,90 g	82,57 g	0,01 g	3,60 g	
	1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,9,(12)			1,3,7			1,3,7			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Grízes tészta, ízzel 11-14 LM, Narancs			Vagdalt, egybensült 7-10 LM, Zöldbabfőzelék 7-10 LM, Félbarna kenyér, Banán			Paradicsomleves 11-14 LM, Bácskai rizses hús 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Sertéspörkölt 11-14 LM, Burgonya főzelék 11-14 LM, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Babgulyás 11-14 LM, Mákos metélt 11-14 LM, Alma		
		Energia: 699,09 Kcal / 2 922,20 KJ			Energia: 795,60 Kcal / 3 325,61 KJ			Energia: 774,95 Kcal / 3 239,29 KJ			Energia: 861,48 Kcal / 3 600,99 KJ			Energia: 921,77 Kcal / 3 853,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,20 g		10,81 g	1,41 g	30,14 g	29,57 g	9,00 g	31,31 g	24,28 g	4,51 g	32,12 g	35,55 g	8,34 g	41,76 g	30,06 g	6,37 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
118,35 g	17,44 g	3,05 g	100,46 g	0,01 g	4,65 g	106,84 g	17,98 g	3,77 g	100,99 g	17,48 g	3,25 g	119,47 g	20,98 g	5,47 g		
1,3,9,(12)			1,3			1,3,9,(12)			1,3			1,3				
Uzsonna	(00142) Lisztérzékeny 7-10 3x	Tauris szalámi, Margarin Light, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma			Turista felvágott, Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Margarin Light, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Alpro (szója)puding, Abonett gm		
		Energia: 251,34 Kcal / 1 050,60 KJ			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ			Energia: 316,80 Kcal / 1 324,22 KJ			Energia: 167,45 Kcal / 699,94 KJ			Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,83 g	14,31 g	3,91 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g	8,85 g	20,75 g	6,24 g	4,24 g	7,20 g	1,48 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,87 g	2,10 g	1,52 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g	22,94 g	2,10 g	1,86 g	20,68 g	1,75 g	0,64 g	25,44 g	0,53 g	1,35 g		
11,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			11,(1),(6),(7)			11,(6),(7)			6				



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Lisztérzékeny +LM 7-10 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek kg			Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Póréhagyma kg			Alpro (szója)puding, Abonett gm		
		Energia: 292,63 Kcal / 1 223,19 KJ			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ			Energia: 335,84 Kcal / 1 403,81 KJ			Energia: 208,74 Kcal / 872,53 KJ			Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,84 g	18,86 g	5,14 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g	8,86 g	22,85 g	6,81 g	4,25 g	11,75 g	2,71 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21,90 g	2,10 g	1,49 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g	22,95 g	2,10 g	1,69 g	20,71 g	1,75 g	0,61 g	25,44 g	0,53 g	1,35 g	
	11,(6)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			11,(1),(6),(7)			11,(6)			6			
	(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Póréhagyma kg			Alpro (szója)puding, Abonett, darab		
		Energia: 272,69 Kcal / 1 139,84 KJ			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ			Energia: 399,52 Kcal / 1 669,99 KJ			Energia: 227,98 Kcal / 952,96 KJ			Energia: 158,62 Kcal / 663,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,52 g	13,65 g	4,30 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g	9,72 g	24,83 g	7,80 g	6,00 g	7,60 g	1,96 g	5,91 g	2,04 g	0,24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,62 g	0,00 g	1,68 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g	33,37 g	0,00 g	1,89 g	32,91 g	0,00 g	0,81 g	25,14 g	0,53 g	1,26 g		
1			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			1,(6)			1,6				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Müzliszelet cerbona (gm,lm), Alma			Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Jégcsapretek kg			Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Póréhagyma kg			Alpro (szója)puding, Abonett, darab			
	Energia: 336,24 Kcal / 1 405,48 KJ			Energia: 195,75 Kcal / 818,24 KJ			Energia: 363,52 Kcal / 1 519,51 KJ			Energia: 256,62 Kcal / 1 072,67 KJ			Energia: 137,08 Kcal / 572,99 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,54 g	20,65 g	6,20 g	2,88 g	6,08 g	2,40 g	10,62 g	17,93 g	5,92 g	7,07 g	7,71 g	1,97 g	5,10 g	1,90 g	0,23 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28,66 g	0,00 g	1,78 g	31,60 g	8,00 g	0,16 g	38,96 g	0,00 g	1,91 g	38,60 g	0,00 g	0,93 g	22,14 g	0,53 g	1,25 g		
1			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			1,(6)			1,6				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

