

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Zöldtea 11-14, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 11-14, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 7-10 LÉ			Kakaó 7-10 LÉ, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Kenőmájas, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 272,09 Kcal / 1 137,34 KJ			Energia: 341,13 Kcal / 1 425,92 KJ			Energia: 284,78 Kcal / 1 190,38 KJ			Energia: 365,79 Kcal / 1 529,00 KJ			Energia: 356,34 Kcal / 1 489,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,54 g	12,66 g	2,89 g	8,69 g	18,46 g	5,07 g	8,89 g	12,47 g	4,51 g	11,58 g	16,43 g	5,01 g	12,00 g	19,41 g	7,30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	34,02 g	12,09 g	0,71 g	33,94 g	12,09 g	1,38 g	33,21 g	12,43 g	1,22 g	41,83 g	11,09 g	0,97 g	32,28 g	12,09 g	1,98 g	
	11,(6)			11,(6),(7)			7,11,(1),(3),(6),(10)			7,11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Zöldtea 11-14, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 11-14, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 7-10 LÉ +LM			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér			Csipketea 11-14, Kenőmájas, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 272,09 Kcal / 1 137,34 KJ			Energia: 341,13 Kcal / 1 425,92 KJ			Energia: 299,79 Kcal / 1 253,12 KJ			Energia: 346,24 Kcal / 1 447,28 KJ			Energia: 356,34 Kcal / 1 489,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,54 g	12,66 g	2,89 g	8,69 g	18,46 g	5,07 g	6,88 g	15,42 g	4,69 g	11,38 g	16,43 g	5,38 g	12,00 g	19,41 g	7,30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,02 g	12,09 g	0,71 g	33,94 g	12,09 g	1,38 g	32,30 g	12,09 g	0,94 g	36,83 g	11,09 g	0,93 g	32,28 g	12,09 g	1,98 g		
11,(6)			11,(6),(7)			11,(6)			11,(6)			11,(1),(6),(7),(10)				
(00165) Laktózmentes 7-10 3X	Zöldtea 11-14, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 11-14, Tavasz felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 7-10 LM			Tejeskávé 7-10 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Csipketea 11-14, Kenőmájas, Rozskenyér, Retek kg			
	Energia: 270,73 Kcal / 1 131,65 KJ			Energia: 331,45 Kcal / 1 385,46 KJ			Energia: 276,72 Kcal / 1 156,69 KJ			Energia: 326,72 Kcal / 1 365,69 KJ			Energia: 356,47 Kcal / 1 490,04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6,40 g	7,70 g	2,10 g	9,77 g	13,38 g	4,10 g	10,24 g	7,00 g	3,40 g	11,34 g	10,35 g	4,03 g	12,84 g	14,39 g	6,39 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43,62 g	9,99 g	1,31 g	42,52 g	9,99 g	1,48 g	42,78 g	10,34 g	1,78 g	46,33 g	11,99 g	1,12 g	42,66 g	9,99 g	2,08 g		
1			1,(6),(7)			1,(3),(6),(7),(10)			1			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Zöldtea 11-14, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Paradicsom kg			Csipketea 11-14, Tavaszli felvágott(d), Liga margarin tejmentes, Barna kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14 LM			Tejeskávé 11-14 LM, Liga margarin tejmentes, Zsemle			Csipketea 11-14, Kenőmájás, Rozskenyér, Retek kg		
		Energia: 296,59 Kcal / 1 239,75 KJ			Energia: 374,28 Kcal / 1 564,49 KJ			Energia: 314,11 Kcal / 1 312,98 KJ			Energia: 338,51 Kcal / 1 414,97 KJ			Energia: 382,58 Kcal / 1 599,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,38 g	7,80 g	2,13 g	11,65 g	14,92 g	4,65 g	11,76 g	8,05 g	3,86 g	13,00 g	11,10 g	4,53 g	13,65 g	14,48 g	6,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,85 g	9,99 g	1,51 g	47,82 g	9,99 g	1,77 g	48,21 g	10,41 g	2,07 g	45,83 g	9,99 g	1,18 g	48,02 g	9,99 g	2,20 g		
1				1,(6),(7)				1,(3),(6),(7),(10)				1				1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11 -14 1x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonyapüré 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves LÉ 7-10, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Tököfőzelék 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Sárgabarack		
		Energia: 755,55 Kcal / 3 158,20 KJ			Energia: 701,19 Kcal / 2 930,97 KJ			Energia: 713,90 Kcal / 2 984,10 KJ			Energia: 771,40 Kcal / 3 224,45 KJ			Energia: 705,76 Kcal / 2 950,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,88 g	13,17 g	1,65 g	39,04 g	25,75 g	6,71 g	31,97 g	15,31 g	1,82 g	24,45 g	39,60 g	7,79 g	26,50 g	23,13 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135,15 g	24,80 g	2,55 g	76,40 g	0,48 g	6,30 g	111,00 g	15,19 g	3,63 g	77,64 g	21,42 g	3,01 g	101,77 g	3,50 g	3,56 g		
9,(12)				7,(12)				9				3,7,(1)				3,7
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7- 10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LÉ, Grízes tészta, ízzel 7-10 LÉ, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ, Sertéssült 7-10 LÉ, Burgonyapüré 7-10 LÉ, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves LÉ 7-10, Zöldborsós csirkeragu LÉ 7-10, Párolt rizs 7-10 LÉ			Sertéspörkölt 7-10 LÉ, Tököfőzelék 7-10 LÉ, Meggyes kakaós kevert 7-10 LÉ			Vajgaluska leves 7-10 LÉ, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Sárgabarack		
		Energia: 621,09 Kcal / 2 596,16 KJ			Energia: 665,75 Kcal / 2 782,84 KJ			Energia: 645,20 Kcal / 2 696,94 KJ			Energia: 771,40 Kcal / 3 224,45 KJ			Energia: 680,92 Kcal / 2 846,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,71 g	11,47 g	1,42 g	34,83 g	23,76 g	6,09 g	26,76 g	13,84 g	1,65 g	24,45 g	39,60 g	7,79 g	26,22 g	22,93 g	4,86 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	76,28 g	0,48 g	5,97 g	102,47 g	15,19 g	3,23 g	77,64 g	21,42 g	3,01 g	96,38 g	3,15 g	3,48 g		
9,(12)				7,(12)				9				3,7,(1)				3,7





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 -LÉ+LM, Grízes tészta,ízzel 7-10 LÉ+LM, Alma			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Sertéssült 7-10 LÉ +LM, Burgonyapüré 7-10 LÉ+LM, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves LÉ+LM 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7- LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM			Sertéspörkölt 7-10 LÉ +LM, Tökfőzelék 7-10 LÉ +LM, Meggyes kakaós 7-10 LÉ+LM			Vajgaluska leves 7-10 LÉ +LM, Temesvári pulykaragu 7-10 LÉ+L, Tészta köret 7-10 LÉ+LM , Sárgabarack		
		Energia: 621,09 Kcal / 2 596,16 KJ			Energia: 654,01 Kcal / 2 733,76 KJ			Energia: 645,20 Kcal / 2 696,94 KJ			Energia: 832,25 Kcal / 3 478,81 KJ			Energia: 697,39 Kcal / 2 915,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,71 g	11,47 g	1,42 g	34,71 g	23,76 g	6,32 g	26,76 g	13,84 g	1,65 g	25,37 g	45,60 g	10,84 g	26,24 g	24,84 g	5,67 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			73,28 g 0,48 g 5,94 g			102,47 g 15,19 g 3,23 g			78,34 g 21,42 g 3,03 g			96,14 g 3,15 g 3,49 g			
	9,(12)			(12)			9			3,7,(1)			3			
	(00148) Laktózmentes 11 -14 1x	Tárkonyos cs.ragu leves LM 11-, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Alma			Karalábéleves LM 11-14, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves LM 11-14, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14			Sertéspörkölt LM 11-14, Tökfőzelék LM 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Vajgaluska leves LM 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret LM 11-14, Sárgabarack		
		Energia: 846,25 Kcal / 3 537,33 KJ			Energia: 727,05 Kcal / 3 039,07 KJ			Energia: 786,94 Kcal / 3 289,41 KJ			Energia: 867,90 Kcal / 3 627,82 KJ			Energia: 788,95 Kcal / 3 297,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35,66 g	18,92 g	1,03 g	39,60 g	27,90 g	7,23 g	36,90 g	16,48 g	1,96 g	31,42 g	42,78 g	9,96 g	40,90 g	27,70 g	6,73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
165,27 g 62,21 g 4,61 g			77,27 g 0,00 g 6,92 g			121,69 g 19,99 g 3,93 g			87,31 g 22,73 g 4,09 g			100,19 g 0,01 g 4,75 g				
1,3,9			1,3,(6),(7),(10),(11),(12)			1,3,9			1,3			1,3				
(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Szilvalekváros gombóc 7-10 LM, Alma			Karalábéleves 7-10 LM, Sertéssült 7-10 LM, Burgonyapüré 7-10 LM, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves 7-10 LM, Zöldborsós csirkeragu LM 11-14, Párolt rizs 7-10 LM			Sertéspörkölt 7-10 LM, Tökfőzelék 7-10 LM, Meggyes kakaós kevert 7-10 LM			Vajgaluska leves LM 7-10, Temesvári pulykaragu 7-10 LM, Tészta köret 7-10 LM, Sárgabarack			
	Energia: 763,57 Kcal / 3 191,72 KJ			Energia: 657,11 Kcal / 2 746,72 KJ			Energia: 668,37 Kcal / 2 793,79 KJ			Energia: 793,06 Kcal / 3 314,99 KJ			Energia: 708,94 Kcal / 2 963,37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	30,78 g	17,57 g	0,96 g	36,33 g	23,93 g	6,35 g	30,30 g	14,81 g	1,75 g	27,28 g	42,51 g	8,94 g	34,04 g	25,77 g	5,92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
149,56 g 55,67 g 3,92 g			72,13 g 0,00 g 5,99 g			102,57 g 15,00 g 3,50 g			73,69 g 21,43 g 2,72 g			89,57 g 0,00 g 3,86 g				
1,3,9			1,3,(12)			1,3,9			1,3			1,3				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - Mogy, Szilvalekváros gombóc 7-10, Alma			Karalábéleves 7-10 Mogyi, Sertéssült 7-10 Mogyi, Burgonyapüré 7-10 Mogyi, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves 7-10 Mogyi, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10 mogyi			Sertéspörkölt 7-10 mogyi, Tökfőzelék 7-10 Mogyi, Meggyes kakaós kevert 7-10 Mog			Vajgaluska leves 7-10 Mogyi, Temesvári pulykaragu 7-10 Mogy, Tészta köret 7-10 Mogyi, Sárgabarack		
		Energia: 674,82 Kcal / 2 820,75 KJ			Energia: 590,23 Kcal / 2 467,16 KJ			Energia: 669,25 Kcal / 2 797,47 KJ			Energia: 697,63 Kcal / 2 916,09 KJ			Energia: 659,53 Kcal / 2 756,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,88 g	15,43 g	0,82 g	34,07 g	21,64 g	5,62 g	32,43 g	15,20 g	1,80 g	25,75 g	37,11 g	7,36 g	33,44 g	23,78 g	5,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	133,84 g	51,03 g	3,42 g	63,28 g	0,00 g	5,45 g	99,76 g	15,00 g	3,52 g	63,70 g	16,48 g	2,63 g	83,00 g	0,01 g	3,83 g	
	1,3,9			1,3,7,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,3,7			1,3,7			
	(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Tárkonyos cs.raguleves 7 - LM, Szilvalekváros gombóc 11-14 LM, Alma			Karalábéleves 11-14 LM, Sertéssült 11-14 LM, Burgonyapüré 11-14 LM, Vegyes vágott savanyúság			Paradicsomleves 11-14 LM, Zöldborsós csirkeragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM			Sertéspörkölt 11-14 LM, Tökfőzelék 11-14 LM, Meggyes kakaós kevert 11-14 LM			Vajgaluska leves LM 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Sárgabarack		
		Energia: 835,05 Kcal / 3 490,51 KJ			Energia: 686,64 Kcal / 2 870,16 KJ			Energia: 784,38 Kcal / 3 278,71 KJ			Energia: 878,75 Kcal / 3 673,18 KJ			Energia: 795,88 Kcal / 3 326,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
32,71 g		18,78 g	1,00 g	39,62 g	28,74 g	8,70 g	37,15 g	16,53 g	1,97 g	32,33 g	43,19 g	10,23 g	41,01 g	28,37 g	7,06 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
165,75 g	62,20 g	4,26 g	77,28 g	0,00 g	6,85 g	120,70 g	17,99 g	3,99 g	88,09 g	22,73 g	3,28 g	100,31 g	0,01 g	4,75 g		
1,3,9			1,3,(6),(7),(10),(11),(12)			1,3,9			1,3			1,3				
Uzsonna	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Joghurt poharas 200ml, Gluténmentes kenyér			Krém túró vaníliás, Keksz, (Barbara, Gullon)			Sárgarépás margarin 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér			Alpro (szója)puding			Kocka sajt, natúr, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 285,96 Kcal / 1 195,31 KJ			Energia: 181,64 Kcal / 759,26 KJ			Energia: 186,03 Kcal / 777,61 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 216,54 Kcal / 905,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,82 g	12,76 g	4,88 g	7,10 g	2,50 g	1,50 g	4,24 g	8,05 g	1,64 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	7,36 g	10,56 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,98 g	2,10 g	1,20 g	23,00 g	19,00 g	0,15 g	23,25 g	2,10 g	0,79 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	22,18 g	2,10 g	0,90 g		
7,11,(6)			7			11,(6),(7)			6			11,(6)				





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Gluténmentes kenyér			Krémtúró laktózmentes, Keksz, (Barbara,Gullon)			Sárgarépás margarin 7- 10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér			Alpro (szója)puding			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 256,30 Kcal / 1 071,33 KJ			Energia: 271,10 Kcal / 1 133,20 KJ			Energia: 227,32 Kcal / 950,20 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,51 g	9,57 g	3,22 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	4,26 g	12,60 g	2,88 g	3,48 g	1,62 g	0,21 g	11,51 g	10,19 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30,51 g	2,10 g	0,96 g	19,32 g	9,99 g	0,04 g	23,28 g	2,10 g	0,76 g	16,14 g	0,53 g	1,23 g	22,33 g	2,10 g	0,85 g	
	11,(6)			11,(6)			6			11,(6)						
	(00165) Laktózmentes 7- 10 3X	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Krémtúró laktózmentes, Keksz, (Barbara,Gullon)			Sárgarépás margarin 7- 10 LM, Korpás kenyér			Alpro (szója)puding			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle		
		Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 271,10 Kcal / 1 133,20 KJ			Energia: 220,47 Kcal / 921,56 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	3,48 g	1,62 g	0,21 g	12,19 g	4,98 g	3,02 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	16,14 g	0,53 g	1,23 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g	
	1			1,(6)			6			1						
	(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Krémtúró laktózmentes, Keksz, (Barbara,Gullon)			Sárgarépás margarin 11- 14 LM, Korpás kenyér			Alpro (szója)puding			Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Zsemle		
Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 271,10 Kcal / 1 133,20 KJ			Energia: 246,23 Kcal / 1 029,24 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
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	3,48 g	1,62 g	0,21 g	12,19 g	4,98 g	3,02 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	16,14 g	0,53 g	1,23 g	29,05 g	0,00 g	1,04 g		
1			1,(6)			6			1							





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

