



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Kockasajt 8 db-os laktózmentes, Gluténmentes kenyér			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg		
		Energia: 374,35 Kcal / 1 564,78 Kj			Energia: 319,58 Kcal / 1 335,84 Kj			Energia: 308,21 Kcal / 1 288,32 Kj			Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 Kj			Energia: 308,53 Kcal / 1 289,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,50 g	21,71 g	6,31 g	7,10 g	17,60 g	4,68 g	18,11 g	13,19 g	5,86 g	10,68 g	8,56 g	2,97 g	10,84 g	14,69 g	3,60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33,09 g 12,09 g 1,86 g			32,14 g 12,09 g 1,33 g			27,93 g 2,10 g 1,08 g			37,06 g 10,25 g 0,84 g			32,20 g 12,09 g 1,03 g			
	11,(1),(6),(7),(10)			11,(6)			11,(6)			11,(6),(12)			11,(1),(6),(7)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Citromos tea 7-10, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 7-10, Vegán sajt, Zsemle, Retek kg			Rizsital, kókuszital, Tk szilvás croissant-LM,KM			Rizsital, kókuszital, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea 7-10, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Retek kg		
		Energia: 323,99 Kcal / 1 354,28 Kj			Energia: 187,44 Kcal / 783,50 Kj			Energia: 254,50 Kcal / 1 063,81 Kj			Energia: 279,57 Kcal / 1 168,60 Kj			Energia: 361,27 Kcal / 1 510,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,70 g	15,18 g	4,75 g	4,72 g	1,40 g	1,08 g	4,22 g	9,41 g	3,64 g	6,66 g	2,51 g	0,42 g	17,72 g	13,27 g	2,87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35,06 g 8,99 g 2,02 g			38,78 g 8,99 g 0,91 g			36,28 g 11,69 g 0,34 g			56,84 g 16,14 g 1,21 g			42,28 g 8,99 g 1,74 g				
1,(6),(7),(10)			1			1,15			1,(12)			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Citromos tea 11-14, Párizsi, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea 11-14, Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Retek kg			Laktózmentes tej 1,5%, Tk szilvás croissant- LM,KM			Laktózmentes tej 1,5%, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Magvas kenyér, Retek kg			
	Energia: 402,35 Kcal / 1 681,82 Kj			Energia: 299,64 Kcal / 1 252,50 Kj			Energia: 247,01 Kcal / 1 032,50 Kj			Energia: 311,07 Kcal / 1 300,27 Kj			Energia: 414,02 Kcal / 1 730,60 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14,05 g	17,34 g	5,48 g	7,78 g	12,39 g	3,84 g	10,10 g	10,50 g	5,40 g	13,54 g	3,70 g	2,21 g	21,42 g	14,55 g	3,12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46,07 g 9,99 g 2,64 g			38,86 g 9,99 g 1,52 g			26,10 g 3,70 g 0,57 g			55,11 g 10,86 g 1,64 g			48,83 g 9,99 g 2,04 g				
1,(6),(7),(10)			1			1,15			1,(12)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Húsgombóc 7-10 LÉ, Gránátos kocka 7-10 LÉ, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj isk, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejjöl 7-10 L, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán			Meggyleves 7-10 LÉ, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 763,45 Kcal / 3 191,22 KJ			Energia: 773,87 Kcal / 3 234,78 KJ			Energia: 824,17 Kcal / 3 445,03 KJ			Energia: 805,30 Kcal / 3 366,15 KJ			Energia: 839,58 Kcal / 3 509,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,86 g	24,10 g	6,63 g	37,30 g	27,98 g	5,05 g	36,04 g	23,25 g	4,82 g	28,88 g	16,57 g	3,90 g	24,70 g	31,93 g	7,72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	112,64 g 4,20 g 3,57 g			90,80 g 8,69 g 5,43 g			116,06 g 0,00 g 3,99 g			132,38 g 27,47 g 2,86 g			111,37 g 21,48 g 4,42 g			
	3,10			1,7,11,(6)			3,7,9,(1),(6),(12)			7			10,(1),(6),(7),(12)			
	(00012) Tejfehérje,-szójamentes 7-10 1X	Nyírségi gombócleves 4-6 TFM, Gránátos kocka 7-10 TFM, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj, Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10 TFM, Csirkepaprikás 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Banán			Meggyleves 7-10 TFM, Mexikói csirkeragu 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Alma			Lencseleves kolbásszal 7-10 TF, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma		
		Energia: 691,92 Kcal / 2 892,23 KJ			Energia: 709,41 Kcal / 2 965,33 KJ			Energia: 709,83 Kcal / 2 967,09 KJ			Energia: 706,46 Kcal / 2 953,00 KJ			Energia: 855,79 Kcal / 3 577,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,75 g	17,15 g	3,95 g	35,63 g	21,95 g	3,72 g	33,28 g	20,56 g	4,68 g	27,06 g	12,78 g	2,21 g	32,83 g	32,82 g	8,02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106,44 g 0,00 g 4,99 g			89,87 g 7,59 g 5,33 g			100,66 g 0,00 g 3,36 g			118,31 g 23,38 g 2,60 g			105,85 g 17,98 g 4,77 g				
1,3,9,10			1,(6),(7)			1,3,9			1			1,3,10,(6),(7),(12)				
(00103) Diab 11-14 1x	Nyírségi gombócleves DM, Gránátos kocka 11-14 DM, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj, Zöldborsófőzelék diab, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves DM, Csirkepaprikás 11-14 DM, Párolt bulgur 11-14 DM, Körte			Meggyleves DM, Mexikói csirkeragu 11-14 DM, Párolt rizs diab 11-14, Alma			Lencseleves kolbásszal 11-14 D, Mákos metélt 11-14 DM, Alma			
	Energia: 582,08 Kcal / 2 433,09 KJ			Energia: 695,98 Kcal / 2 909,20 KJ			Energia: 663,04 Kcal / 2 771,51 KJ			Energia: 626,72 Kcal / 2 619,69 KJ			Energia: 853,96 Kcal / 3 569,55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26,80 g	15,07 g	2,99 g	38,21 g	20,65 g	3,88 g	36,25 g	24,62 g	4,74 g	29,14 g	16,95 g	4,07 g	35,60 g	35,06 g	8,62 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
87,11 g 0,00 g 4,89 g			86,67 g 0,00 g 6,01 g			76,08 g 0,05 g 5,08 g			86,52 g 0,01 g 3,03 g			96,27 g 0,00 g 4,68 g				
1,7,9,10			1,7,15,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,15			1,10,15,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	Húsgombóc 7-10 LÉ, Gránátos kocka 7-10 LÉ, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Gluténmentes kenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 L, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán			Meggyleves 7-10 LÉ, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Alma			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ, Mákos metélt 7-10 LÉ, Alma		
		Energia: 658,32 Kcal / 2 751,78 KJ			Energia: 679,85 Kcal / 2 841,77 KJ			Energia: 707,80 Kcal / 2 958,60 KJ			Energia: 735,90 Kcal / 3 076,06 KJ			Energia: 829,15 Kcal / 3 465,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,38 g	21,37 g	5,97 g	33,94 g	26,10 g	4,78 g	30,30 g	19,40 g	4,02 g	26,30 g	15,12 g	3,56 g	24,58 g	31,81 g	7,72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95,36 g 3,50 g 3,40 g			75,22 g 7,74 g 5,18 g			101,56 g 0,00 g 3,34 g			121,12 g 24,98 g 2,61 g			109,27 g 21,48 g 4,41 g			
	3,10			7,11,(6)			3,7,9,(1),(6),(12)			7			10,(1),(6),(7),(12)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Húsgombóc 7-10 LÉ+LM, Gránátos kocka 7-10 LÉ +LM, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ +LM, Gluténmentes kenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10 LÉ+LM, Csirkepaprikás, tejföl 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Banán			Meggyleves 7-10 LÉ+LM, Mexikói csirkeragu 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Alma			Lencseleves kolbásszal 7-10 LÉ+LM, Mákos metélt 7-10 LÉ+LM, Alma		
		Energia: 658,32 Kcal / 2 751,78 KJ			Energia: 675,94 Kcal / 2 825,43 KJ			Energia: 723,74 Kcal / 3 025,23 KJ			Energia: 735,26 Kcal / 3 073,39 KJ			Energia: 839,58 Kcal / 3 509,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
19,38 g		21,37 g	5,97 g	33,90 g	26,10 g	4,85 g	30,36 g	21,20 g	4,80 g	26,38 g	15,02 g	3,27 g	24,70 g	31,93 g	7,72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
95,36 g 3,50 g 3,40 g			74,22 g 7,74 g 5,17 g			101,41 g 0,00 g 3,36 g			121,10 g 24,98 g 2,61 g			111,37 g 21,48 g 4,42 g				
3,10			11,(6)			3,9,(1),(6),(7),(12)						10,(1),(6),(7),(12)				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Nyírségi gombócleves LM 11-14, Gránátos kocka 11-14 LM, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj, Zöldborsófőzelék LM 11-14, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves LM 11-14, Csirkepaprikás,tejföl 11-14 LM, Párolt bulgur LM 11-14, Banán			Meggyleves 11-14 LM, Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt rizs LM 11-14, Alma			Lencseleves kolbásszal LM 11-, Mákos guba 11-14 LM, Alma			
	Energia: 775,88 Kcal / 3 243,18 KJ			Energia: 771,12 Kcal / 3 223,28 KJ			Energia: 838,53 Kcal / 3 505,06 KJ			Energia: 813,37 Kcal / 3 399,89 KJ			Energia: 941,31 Kcal / 3 934,68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	35,54 g	20,93 g	4,49 g	39,84 g	22,50 g	4,08 g	41,73 g	23,40 g	5,26 g	31,81 g	14,64 g	2,50 g	36,44 g	40,60 g	11,75 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
115,09 g 0,00 g 5,51 g			99,49 g 5,99 g 5,80 g			118,41 g 0,04 g 4,24 g			135,62 g 24,98 g 2,95 g			99,00 g 27,97 g 4,02 g				
1,3,9,10			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1			1,10,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Nyírségi gombóclevés 4-6 TFM, Gránátos kocka 7-10 TFM, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj , Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10 TFM, Csirkepaprikás 7-10 TFM, Párolt bulgur 7-10 TFM, Banán			Meggyleves 7-10 TFM, Mexikói csirkeragu 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Alma			Lencseleves kolbásszal 7-10 TF, Mákos metélt 7-10 TFM, Alma		
		Energia: 691,92 Kcal / 2 892,23 KJ			Energia: 709,41 Kcal / 2 965,33 KJ			Energia: 709,83 Kcal / 2 967,09 KJ			Energia: 706,46 Kcal / 2 953,00 KJ			Energia: 855,79 Kcal / 3 577,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,75 g	17,15 g	3,95 g	35,63 g	21,95 g	3,72 g	33,28 g	20,56 g	4,68 g	27,06 g	12,78 g	2,21 g	32,83 g	32,82 g	8,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	106,44 g	0,00 g	4,99 g	89,87 g	7,59 g	5,33 g	100,66 g	0,00 g	3,36 g	118,31 g	23,38 g	2,60 g	105,85 g	17,98 g	4,77 g	
	1,3,9,10			1,(6),(7)			1,3,9			1			1,3,10,(6),(7),(12)			
	(00168) Mogyoróérzékeny y 7-10 1x	Nyírségi gombóclevés 7-10 M, Gránátos kocka 7-10 M, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj , Zöldborsófőzelék 7-10 M, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10 M, Csirkepaprikás 7-10 M, Párolt bulgur 7-10 Mogyi, Banán			Meggyleves 7-10 Mogyi, Mexikói csirkeragu 7-10 M, Párolt rizs 7-10 mogyi, Alma			Lencseleves kolbásszal 7-10 M, Mákos guba 7-10, Alma		
		Energia: 694,12 Kcal / 2 901,42 KJ			Energia: 711,82 Kcal / 2 975,41 KJ			Energia: 704,71 Kcal / 2 945,69 KJ			Energia: 729,08 Kcal / 3 047,55 KJ			Energia: 816,39 Kcal / 3 412,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,35 g	17,42 g	3,45 g	36,85 g	22,17 g	4,00 g	33,30 g	19,66 g	4,02 g	27,26 g	15,22 g	3,53 g	31,56 g	34,19 g	9,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,86 g	0,00 g	5,27 g	88,83 g	5,99 g	5,38 g	101,43 g	0,04 g	2,86 g	118,08 g	22,98 g	2,60 g	88,34 g	24,98 g	3,39 g		
1,3,7,9,10			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,7,10,(6),(12)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Nyírségi gombóclevés 11-14 LM, Gránátos kocka 11-14 LM, Csemege uborka			Natúr sertéskaraj , Zöldborsófőzelék 11-14 LM, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 11-14 LM, Csirkepaprikás 11-14 LM, Párolt bulgur 11-14 LM, Banán			Meggyleves 11-14 LM, Mexikói csirkeragu 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Alma			Lencseleves kolbásszal 11-14 L, Mákos guba 11-14 LM, Alma			
	Energia: 775,88 Kcal / 3 243,18 KJ			Energia: 771,12 Kcal / 3 223,28 KJ			Energia: 852,60 Kcal / 3 563,87 KJ			Energia: 836,48 Kcal / 3 496,49 KJ			Energia: 938,64 Kcal / 3 923,52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	35,54 g	20,93 g	4,49 g	39,84 g	22,50 g	4,08 g	42,15 g	23,45 g	5,26 g	31,91 g	17,05 g	3,87 g	36,33 g	40,59 g	11,75 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
115,09 g	0,00 g	5,51 g	99,49 g	5,99 g	5,80 g	121,31 g	0,04 g	3,71 g	135,87 g	24,98 g	2,95 g	98,46 g	27,97 g	3,73 g		
1,3,9,10			1,(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1			1,10,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Limonádé 7-10 LÉ+LM, Sonkaszelet 7-10 LÉ+LM, Gluténmentes kenyér, Lilahagyma			Laktózmentes tej 1,5%, Keksz, (Barbara,Gullon)			Csipketea 11-14, Liga margarin tejmentes, Uborka(kígyó), Gluténmentes kenyér			Citromos tea 11-14, Laktózmentes sajt, Gluténmentes kenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 262,18 Kcal / 1 095,91 Kj			Energia: 229,91 Kcal / 961,02 Kj			Energia: 267,74 Kcal / 1 119,15 Kj			Energia: 282,84 Kcal / 1 182,27 Kj			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,98 g	7,94 g	2,65 g	6,60 g	3,00 g	2,00 g	4,55 g	12,61 g	2,87 g	11,60 g	12,99 g	6,12 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	
	34,56 g	13,49 g	1,05 g	5,60 g	0,00 g	0,19 g	32,99 g	12,09 g	0,72 g	28,95 g	11,74 g	1,22 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g	
	11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			11,(6)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Limonádé 7-10 TFM, Sonkaszelet 7-10 TFM, Korpás kenyér, Lilahagyma			Rizsital, kókuszital, Keksz, (Barbara,Gullon)			Csipketea 7-10, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 7-10, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas		
		Energia: 250,63 Kcal / 1 047,63 Kj			Energia: 237,40 Kcal / 992,33 Kj			Energia: 256,57 Kcal / 1 072,46 Kj			Energia: 257,67 Kcal / 1 077,06 Kj			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,38 g	2,65 g	1,67 g	0,72 g	1,91 g	0,24 g	5,63 g	7,53 g	1,96 g	4,89 g	7,54 g	1,96 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	
43,12 g	11,39 g	1,12 g	15,78 g	7,99 g	-0,04 g	40,50 g	8,99 g	0,82 g	41,46 g	8,99 g	0,80 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6)			1,(6)			1,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Limonádé 11-14, Sonkaszelet 7-10 LM, Korpás kenyér, Lilahagyma			Laktózmentes tej 1,5%, Keksz, (Barbara,Gullon)			Csipketea 11-14, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Uborka (kígyó)			Citromos tea 11-14, Laktózmentes sajt, Rozskenyér			Gyümölcskompót, poharas			
	Energia: 284,65 Kcal / 1 189,84 Kj			Energia: 229,91 Kcal / 961,02 Kj			Energia: 285,84 Kcal / 1 194,81 Kj			Energia: 382,57 Kcal / 1 599,14 Kj			Energia: 80,00 Kcal / 334,40 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13,90 g	2,95 g	1,75 g	6,60 g	3,00 g	2,00 g	6,48 g	7,61 g	1,97 g	17,45 g	12,57 g	7,66 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		
49,25 g	12,39 g	1,27 g	5,60 g	0,00 g	0,19 g	46,62 g	9,99 g	0,94 g	48,52 g	9,99 g	1,85 g	19,00 g	18,00 g	0,36 g		
1,(6)			1,(6)			1,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmes@kornye.hu

