



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10 LÉ +LM			Zöldtea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Paradicsom kg			Kakaó 7-10 LÉ+LM, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Gyümölcstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 309,59 Kcal / 1 294,09 KJ			Energia: 295,47 Kcal / 1 235,06 KJ			Energia: 443,95 Kcal / 1 855,71 KJ			Energia: 353,16 Kcal / 1 476,21 KJ			Energia: 263,06 Kcal / 1 099,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,33 g	13,80 g	3,24 g	6,88 g	15,42 g	4,69 g	11,54 g	29,06 g	9,18 g	7,34 g	14,27 g	6,91 g	4,54 g	12,61 g	2,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,96 g	11,09 g	1,55 g	31,24 g	11,09 g	0,94 g	33,11 g	11,09 g	2,26 g	59,01 g	33,89 g	0,33 g	31,87 g	11,09 g	0,72 g	
	11,(1),(6),(7)			11,(6)			11,(1),(6),(7)			3			11,(6)			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Vegán sajt, Liga margarin tejmentes, Fehérkenyér			Zöldtea 7-10, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Kakaó 7-10 TFM, Kakaós csiga (glm,tfm,szm)			Gyümölcstea 7-10, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 308,23 Kcal / 1 288,40 KJ			Energia: 271,99 Kcal / 1 136,92 KJ			Energia: 424,01 Kcal / 1 772,36 KJ			Energia: 356,63 Kcal / 1 490,71 KJ			Energia: 264,70 Kcal / 1 106,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,19 g	8,84 g	2,45 g	6,03 g	8,53 g	2,85 g	12,22 g	23,85 g	8,34 g	1,46 g	13,17 g	5,15 g	7,01 g	8,07 g	2,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,56 g	8,99 g	2,15 g	42,45 g	8,99 g	1,43 g	39,83 g	8,99 g	2,45 g	68,19 g	40,88 g	0,11 g	39,88 g	8,99 g	1,31 g		
1,(6),(7)			1,(7)			1,(6),(7)			3			1				
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Csipketea 11-14, Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14 LM			Zöldtea 11-14, Turista felvágott, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Paradicsom kg			Kakaó 11-14 LM, Kakaós csiga			Gyümölcstea 11-14, Liga margarin tejmentes, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			
	Energia: 349,46 Kcal / 1 460,74 KJ			Energia: 314,11 Kcal / 1 312,98 KJ			Energia: 472,15 Kcal / 1 973,59 KJ			Energia: 625,26 Kcal / 2 613,59 KJ			Energia: 295,20 Kcal / 1 233,94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15,87 g	9,22 g	2,57 g	11,76 g	8,05 g	3,86 g	13,97 g	27,95 g	9,92 g	16,73 g	33,81 g	12,95 g	8,09 g	8,24 g	2,04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,27 g	9,99 g	2,56 g	48,21 g	10,41 g	2,07 g	40,89 g	9,99 g	2,83 g	62,37 g	24,75 g	1,21 g	45,88 g	9,99 g	1,50 g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		1,(6),(7)			1,(3),(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			1		
Ebéd	(00011) Gluténmentes 11-14 1x	Sertésraguleves 7-10 LÉ, Rizsfelfújt 7-10 LÉ, Alma			Lebbencsleves 7-10 LÉ, Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Körte			Zöldségleves 7-10 LÉ, Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán			Gombakrémleves 7-10 LÉ, Reszelt sertésmáj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka			Karalábéleves 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Körte		
		Energia: 794,29 Kcal / 3 320,13 KJ			Energia: 875,92 Kcal / 3 661,35 KJ			Energia: 802,54 Kcal / 3 354,62 KJ			Energia: 652,72 Kcal / 2 728,37 KJ			Energia: 850,94 Kcal / 3 556,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32,66 g	23,18 g	6,50 g	30,55 g	33,66 g	7,48 g	35,86 g	18,69 g	2,99 g	39,93 g	18,89 g	5,88 g	30,00 g	28,47 g	6,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	111,82 g	25,38 g	2,80 g	110,48 g	7,89 g	4,88 g	120,98 g	0,54 g	4,66 g	87,31 g	0,00 g	7,58 g	116,69 g	4,29 g	4,75 g	
	3,7,9			3,7,11,(1),(6)			9			7,10			7,10,(12)			
	(00012) Tejfehérje,- szójamentes 7-10 1x	Húsgombócleves 7-10 TFM, Rizsfelfújt 7-10 TFM, Alma			Lebbencsleves 7-10 TFM, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, Körte			Zöldségleves 7-10 TFM, Csirkepörkölt 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Banán			Gombakrémleves 7-10 TFM, Reszelt sertésmáj 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Csemege uborka			Karalábéleves 7-10 TFM, Vadas 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Körte		
		Energia: 642,96 Kcal / 2 687,57 KJ			Energia: 759,71 Kcal / 3 175,59 KJ			Energia: 647,39 Kcal / 2 706,09 KJ			Energia: 470,03 Kcal / 1 964,73 KJ			Energia: 763,69 Kcal / 3 192,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,31 g	19,67 g	5,60 g	28,36 g	27,09 g	5,70 g	30,86 g	15,73 g	2,54 g	27,69 g	14,66 g	4,67 g	35,80 g	27,69 g	6,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	96,35 g	28,77 g	2,41 g	98,82 g	7,59 g	4,51 g	94,37 g	0,01 g	3,92 g	61,21 g	0,00 g	6,12 g	91,66 g	0,00 g	4,68 g	
	1,3			1,3			1,3,9			1,10,(3),(6),(7),(9),(12)			1,3,10,(12)			
	(00103) Diab 11-14 1x	Húsgombócleves 11-14 diab, Rizsfelfújt 11-14 DM, Alma			Lebbencsleves 11-14 Diab, Vagdalt pogácsa sütőben 11-14, Zöldborsófőzelék diab, Körte			Zöldségleves 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Párolt rizs 11-14, Alma			Gombakrémleves 11-14 DM, Reszelt sertésmáj 11-14 DM, Főtt burgonya 11-14 diab, Levesgyöngy, Csemege uborka			Karalábéleves 11-14 diab, Vadas 11-14 diab, Tészta köret diab 11-14, Körte		
Energia: 669,44 Kcal / 2 798,26 KJ			Energia: 754,53 Kcal / 3 153,94 KJ			Energia: 671,06 Kcal / 2 805,03 KJ			Energia: 542,21 Kcal / 2 266,44 KJ			Energia: 761,15 Kcal / 3 181,61 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
29,77 g		26,19 g	8,96 g	30,55 g	26,62 g	6,03 g	35,67 g	17,44 g	2,84 g	30,33 g	23,94 g	5,57 g	35,38 g	28,14 g	6,02 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77,90 g	0,00 g	3,29 g	96,33 g	0,01 g	5,06 g	91,48 g	0,02 g	4,54 g	56,94 g	0,01 g	6,78 g	89,53 g	0,01 g	4,97 g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00142) Gluténmentes 7-10 3x	1,3,7,15			1,3,7,15			1,3,9			1,3,6,7,10,(9),(12)			1,3,7,10,(12)		
		Sertésraguleves 7-10 LÉ, Rizsfelfújt 7-10 LÉ, Alma			Lebbencsleves 7-10 LÉ, Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ, Körte			Zöldségleves 7-10 LÉ, Csirkepörkölt 7-10 LÉ, Párolt rizs 7-10 LÉ, Banán			Gombakrémleves 7-10 LÉ, Reszelt sertésmáj 7-10 LÉ, Főtt burgonya 7-10 LÉ, Csemege uborka			Karalábéleves 7-10 LÉ, Vadas 7-10 LÉ, Tészta köret 7-10 LÉ, Körte		
		Energia: 660,18 Kcal / 2 759,55 KJ			Energia: 777,66 Kcal / 3 250,62 KJ			Energia: 642,54 Kcal / 2 685,82 KJ			Energia: 439,74 Kcal / 1 838,11 KJ			Energia: 764,92 Kcal / 3 197,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27,20 g	19,30 g	5,42 g	26,32 g	28,21 g	6,10 g	29,56 g	15,55 g	2,49 g	26,83 g	12,63 g	3,92 g	27,22 g	25,85 g	5,59 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	92,84 g	21,15 g	2,33 g	102,62 g	7,14 g	4,36 g	94,76 g	0,45 g	3,87 g	59,08 g	0,00 g	5,86 g	104,12 g	3,90 g	4,33 g	
	3,7,9			3,7,11,(1),(6)			9			7,10			7,10,(12)			
	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Sertésraguleves 7-10 LÉ +LM, Rizsfelfújt 7-10 LÉ +LM, Alma			Lebbencsleves LÉ+LM 7-10, Vagdalt pogácsa sütő 7-10 LÉ+LM, Zöldborsófőzelék 7-10 LÉ +LM, Körte			Zöldségleves 7-10 LÉ +LM, Csirkepörkölt 7-10 LÉ+LM, Párolt rizs 7-10 LÉ+LM, Banán			Gombakrémleves 7-10 LÉ+LM, Reszelt sertésmáj 7-10 LÉ+LM, Főtt burgonya 7-10 LÉ +LM, Csemege uborka			Karalábéleves 7-10 LÉ +LM, Vadas 7-10 LÉ+LM, Tészta köret 7-10 LÉ+LM, Körte		
		Energia: 640,63 Kcal / 2 677,83 KJ			Energia: 757,85 Kcal / 3 167,81 KJ			Energia: 663,53 Kcal / 2 773,56 KJ			Energia: 451,31 Kcal / 1 886,48 KJ			Energia: 780,86 Kcal / 3 263,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,00 g	19,30 g	5,79 g	26,16 g	28,12 g	6,17 g	29,82 g	15,57 g	2,49 g	26,85 g	13,98 g	4,49 g	27,29 g	27,65 g	6,37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
87,84 g	21,15 g	2,29 g	98,02 g	7,14 g	4,35 g	99,60 g	0,45 g	3,88 g	58,91 g	0,00 g	5,87 g	103,98 g	3,90 g	4,34 g		
3,9			3,11,(1),(6)			9			10			10,(12)				
(00148) Laktózmentes 11-14 1x	Húsgombóclevés LM 11-14, Rizsfelfújt LM 11-14, Alma			Lebbencsleves LM 11-14, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Zöldborsófőzelék LM 11-14, Körte			Zöldségleves LM 11-14, Csirkepörkölt LM 11-14, Párolt rizs LM 11-14, Banán			Gombakrémleves 11-14 LM, Reszelt sertésmáj 11-14 LM, Főtt burgonya LM 11-14, Csemege uborka			Karalábéleves LM 11-14, Vadas LM 11-14, Tészta köret LM 11-14, Körte			
	Energia: 781,90 Kcal / 3 268,34 KJ			Energia: 867,64 Kcal / 3 626,74 KJ			Energia: 782,05 Kcal / 3 268,97 KJ			Energia: 537,98 Kcal / 2 248,76 KJ			Energia: 879,88 Kcal / 3 677,90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30,19 g	26,27 g	9,40 g	33,90 g	30,95 g	6,94 g	37,25 g	17,02 g	2,85 g	30,83 g	16,40 g	5,21 g	40,31 g	31,72 g	7,21 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
104,02 g	25,97 g	3,25 g	111,32 g	6,00 g	5,10 g	118,36 g	0,01 g	4,60 g	71,84 g	0,51 g	6,54 g	106,96 g	0,01 g	5,39 g		
1,3			1,3			1,3,9			1,10			1,3,10,(12)				





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Húsgombóclevés 7-10 TFM, Rizsfelfújt 7-10 TFM, Alma			Lebbenslevés 7-10 TFM, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10 T, Zöldborsófőzelék 7-10 TFM, Körte			Zöldséglevés 7-10 TFM, Csirkepörkölt 7-10 TFM, Párolt rizs 7-10 TFM, Banán			Gombakrémlevés 7-10 TFM, Reszelt sertés máj 7-10 TFM, Főtt burgonya 7-10 TFM, Csemege uborka			Karalábélevés 7-10 TFM, Vadas 7-10 TFM, Tészta köret 7-10 TFM, Körte		
		Energia: 642,96 Kcal / 2 687,57 KJ			Energia: 759,71 Kcal / 3 175,59 KJ			Energia: 668,38 Kcal / 2 793,83 KJ			Energia: 470,03 Kcal / 1 964,73 KJ			Energia: 763,69 Kcal / 3 192,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,31 g	19,67 g	5,60 g	28,36 g	27,09 g	5,70 g	31,12 g	15,75 g	2,54 g	27,69 g	14,66 g	4,67 g	35,80 g	27,69 g	6,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	96,35 g	28,77 g	2,41 g	98,82 g	7,59 g	4,52 g	99,21 g	0,01 g	3,93 g	61,21 g	0,00 g	6,12 g	91,66 g	0,00 g	4,68 g	
	1,3			1,3			1,3,9			1,10,(3),(6),(7),(9),(12)			1,3,10,(12)			
	(00168) Mogyoróérzékeny 7-10 1x	Húsgombóclevés 7-10 Mogyi, Rizsfelfújt 7-10 Mogyi, Alma			Lebbenslevés 7-10 Mogyi, Vagdalt pogácsa sütőben 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10 M, Körte			Zöldséglevés 7-10 Mogyi, Csirkepörkölt 7-10 Mogyi, Párolt rizs 7-10 mogyi, Banán			Gombakrémlevés 7-10 Mogyi, Reszelt sertés máj 7-10 Mogyi, Főtt burgonya 7-10 mogyi, Levesgyöngy, Csemege uborka			Karalábélevés 7-10 Mogyi, Vadas 7-10 mogyi, Tészta köret 7-10 Mogyi, Körte		
		Energia: 656,73 Kcal / 2 745,13 KJ			Energia: 688,92 Kcal / 2 879,69 KJ			Energia: 670,60 Kcal / 2 803,11 KJ			Energia: 572,91 Kcal / 2 394,76 KJ			Energia: 756,27 Kcal / 3 161,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,44 g	20,80 g	7,01 g	26,29 g	23,02 g	4,76 g	31,17 g	15,80 g	2,55 g	29,31 g	21,41 g	4,98 g	35,74 g	26,73 g	5,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,50 g	20,79 g	2,67 g	92,52 g	6,00 g	4,13 g	99,65 g	0,02 g	3,92 g	70,04 g	0,01 g	6,31 g	92,07 g	0,01 g	4,66 g		
1,3,7			1,3,7			1,3,9			1,3,6,7,10,(9),(12)			1,3,7,10,(12)				
(00169) Laktózmentes 11-14 3x	Húsgombóclevés 11-14 LM, Rizsfelfújt 11-14 LM, Alma			Lebbenslevés 11-14 LM, Vagdalt pogácsa LM 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14 LM, Körte			Zöldséglevés 11-14 LM, Csirkepörkölt 11-14 LM, Párolt rizs 11-14 LM, Banán			Gombakrémlevés 11-14 LM, Reszelt sertés máj 11-14 LM, Főtt burgonya 11-14 LM, Csemege uborka			Karalábélevés 11-14 LM, Vadas 11-14 LM, Tészta köret 11-14 LM, Körte			
	Energia: 748,22 Kcal / 3 127,56 KJ			Energia: 1 020,38 Kcal / 4 265,19 KJ			Energia: 776,33 Kcal / 3 245,06 KJ			Energia: 570,10 Kcal / 2 383,02 KJ			Energia: 851,50 Kcal / 3 559,27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,21 g	26,97 g	10,63 g	42,19 g	43,09 g	10,47 g	37,02 g	16,99 g	2,84 g	31,44 g	20,79 g	5,76 g	39,87 g	29,04 g	5,86 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
104,03 g	25,97 g	3,19 g	113,77 g	6,00 g	6,34 g	117,28 g	0,02 g	4,60 g	69,44 g	0,01 g	6,51 g	106,35 g	0,01 g	5,38 g		
1,3			1,3			1,3,9			1,3,6,10,(7)			1,3,10,(12)				





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00144) Gluténmentes +LM 7-10 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Keksz, (Barbara,Gullon)			Narancs, Keksz, (Barbara,Gullon)			Joghurt, laktózmentes 150 g, Kifli gluténmentes			Sajos párizsi, Liga margarin tejmentes, Gluténmentes kenyér, Retek kg			Mandarin, Túró rudi lm Mizo		
		Energia: 175,96 Kcal / 735,51 Kj			Energia: 117,61 Kcal / 491,61 Kj			Energia: 163,99 Kcal / 685,48 Kj			Energia: 316,20 Kcal / 1 321,72 Kj			Energia: 158,41 Kcal / 662,15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,49 g	4,01 g	2,25 g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	9,33 g	5,31 g	3,00 g	9,26 g	20,16 g	5,69 g	3,55 g	4,88 g	2,66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	8,73 g 0,00 g 0,36 g			8,50 g 0,00 g -0,01 g			18,96 g 0,00 g 0,74 g			23,41 g 2,10 g 1,47 g			24,34 g 11,65 g 0,01 g			
							3			7,11,(1),(6)			6			
	(00167) Tejfehérjementes 7-10 3x	Alpro (szója)puding, Nutribella kókuszos keksz db			Narancs, Müzliszelet			Alpro (szója)puding, Kifli gluténmentes			Tauris szalámi, Liga margarin tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Keksz, (Barbara,Gullon), Mandarin		
		Energia: 189,00 Kcal / 790,02 Kj			Energia: 165,60 Kcal / 692,21 Kj			Energia: 158,23 Kcal / 661,40 Kj			Energia: 278,47 Kcal / 1 164,00 Kj			Energia: 132,46 Kcal / 553,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,72 g	6,48 g	2,63 g	2,22 g	3,74 g	1,50 g	6,32 g	2,92 g	0,96 g	7,94 g	12,58 g	3,77 g	0,84 g	0,36 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
27,04 g 4,55 g 1,25 g			24,70 g 5,00 g 0,11 g			26,37 g 0,53 g 1,61 g			32,29 g 0,00 g 1,43 g			11,76 g 0,00 g 0,00 g				
1,6,(5),(8),(11)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			3,6			1,(6),(7)							
(00169) Laktózmentes 11 -14 3x	Joghurt, laktózmentes 150 g, Nutribella kókuszos keksz db			Keksz, (Barbara,Gullon), Narancs			Joghurt, laktózmentes 150 g, Zsemle			Vegán sajt, Liga margarín tejmentes, Rozskenyér, Retek kg			Túró rudi lm Mizo, Mandarin			
	Energia: 194,76 Kcal / 814,10 Kj			Energia: 138,32 Kcal / 578,18 Kj			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 Kj			Energia: 260,06 Kcal / 1 087,05 Kj			Energia: 172,48 Kcal / 720,97 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7,73 g	8,87 g	4,67 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	11,19 g	4,36 g	2,38 g	5,71 g	8,68 g	2,92 g	3,76 g	4,97 g	2,66 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19,63 g 4,02 g 0,38 g			12,75 g 0,00 g -0,01 g			37,23 g 0,00 g 1,15 g			38,64 g 0,00 g 1,04 g			27,28 g 11,65 g 0,01 g				
1,(5),(6),(8),(11)						1			1,(6),(7)			6				





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

TOVÁBBI ALLERGÉN INFORMÁCIÓ: elelmezes@kornye.hu

