

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Karamellás tej 150 kcal A:Tej, 627 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Kakaó 135 kcal A:Tej, 566 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Vajas kifli zöldséggel 286 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.196 kJ	Sajtkrém kenyér dióval 289 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.208 kJ	Mogyorókrém kenyér 170 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, 710 kJ	Péksütemény 193 kcal A:Glutén, 807 kJ	Szalámis kenyér 382 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.598 kJ
Tea 37 kcal 154 kJ			Tea 37 kcal 154 kJ	

Kalória: 472,72 kcal
Energia: 1.976,88 kJ
Zsír:: 17,1812 g
Fehérje: 11,3218 g
Szénhidrát: 58,5764 g
Só: 0,5615 g
Cukor: 32,0000 g
Tel.zsírsv: 2,6000 g

Kalória: 325,63kcal
Energia: 1.361,75kJ
Zsír:: 14,5062 g
Fehérje: 12,2568 g
Szénhidrát: 29,7264 g
Só: 0,1650 g
Cukor: 9,0000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 206,52kcal
Energia: 863,64 kJ
Zsír:: 2,8812 g
Fehérje: 4,8618 g
Szénhidrát: 31,3614 g
Só: 0,8400 g
Cukor: 9,0000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 365,06kcal
Energia: 1.526,64kJ
Zsír:: 7,1162 g
Fehérje: 10,0518 g
Szénhidrát: 51,6164 g
Só: 0,1000 g
Cukor: 15,8000 g
Tel.zsírsv: 2,6000 g

Kalória: 418,86kcal
Energia: 1.751,65 kJ
Zsír:: 27,5812 g
Fehérje: 12,2328 g
Szénhidrát: 27,9754 g
Só: 0,8015 g
Cukor: 9,1000 g
Tel.zsírsv: 3,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ
Margarinos kifli zöldséggel 231 kcal A:Glutén, Szójabab, 966 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 207 kcal A:Glutén, 866 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 282 kcal A:Glutén, 1.181 kJ	Péksütemény 193 kcal A:Glutén, 807 kJ	Szalámis margarinos kenyér zöldséggel 360 kcal A:Glutén, 1.506 kJ

Kalória:	267,59 kcal	Kalória:	243,72kcal	Kalória:	319,01kcal	Kalória:	229,59kcal	Kalória:	396,79kcal
Energia:	1.119,02 kJ	Energia:	1.019,20kJ	Energia:	1.334,07 kJ	Energia:	960,11kJ	Energia:	1.659,32 kJ
Zsír::	7,3800 g	Zsír::	10,1200 g	Zsír::	5,1480 g	Zsír::	4,5150 g	Zsír::	23,9000 g
Fehérje:	5,5100 g	Fehérje:	6,6110 g	Fehérje:	4,6695 g	Fehérje:	4,2500 g	Fehérje:	11,7150 g
Szénhidrát:	35,4700 g	Szénhidrát:	25,3132 g	Szénhidrát:	52,9485 g	Szénhidrát:	32,5950 g	Szénhidrát:	27,7400 g
Só:	0,3120 g	Só:	0,0158 g	Só:	0,3861 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,0180 g
Cukor:	9,0100 g	Cukor:	9,0132 g	Cukor:	44,9755 g	Cukor:	9,0000 g	Cukor:	9,1400 g
Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,4320 g	Tel.zsírsvav:	2,0350 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	8,6500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Száraz bableves 165 kcal 691 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Almaleves 146 kcal 609 kJ A:Glutén, Tej,	Zöldség leves 105 kcal 427 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Csontleves 108 kcal 437 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Gulyásleves 192 kcal 805 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,
Meggy mártás 206 kcal 861 kJ A:Glutén, Tej,	Savanyú káposzta 10 kcal 40 kJ	Sárgaborsó fozelék 268 kcal 1.121 kJ A:Glutén, Szójabab,	Rántott halfilé 209 kcal 874 kJ A:Glutén, Szójabab, Halak,	Zabkása almával és mazzolával 305 kcal 1.276 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,
Sült csirke mell 114 kcal 478 kJ A:Szójabab,	Paprikás burgonya virslivel 362 kcal 1.514 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Sült csirke-comb 267 kcal 1.117 kJ A:Szójabab,	Párolt zöldségek 57 kcal 217 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	
Kenyér teljes kiorlésu 127 kcal 530 kJ A:Glutén,		Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal 516 kJ A:Glutén,	Majonézes cékla saláta 246 kcal 1.027 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	

Kalória: 612,22 kcal
 Energia: 2.560,04 kJ
 Zsír: 14,4968 g
 Fehérje: 34,2214 g
 Szénhidrát: 69,8548 g
 Só: 1,6869 g
 Cukor: 30,3059 g
 Tel.zsírsv: 3,9094 g

Kalória: 517,19kcal
 Energia: 2.162,68kJ
 Zsír: 20,2397 g
 Fehérje: 18,6412 g
 Szénhidrát: 57,9046 g
 Só: 2,2867 g
 Cukor: 22,9641 g
 Tel.zsírsv: 8,1287 g

Kalória: 763,27kcal
 Energia: 3.181,77 kJ
 Zsír: 24,2734 g
 Fehérje: 60,6304 g
 Szénhidrát: 78,4946 g
 Só: 2,3601 g
 Cukor: 2,8028 g
 Tel.zsírsv: 3,3955 g

Kalória: 619,18kcal
 Energia: 2.556,04kJ
 Zsír: 38,1162 g
 Fehérje: 19,9761 g
 Szénhidrát: 42,3946 g
 Só: 2,8287 g
 Cukor: 12,2268 g
 Tel.zsírsv: 9,9518 g

Kalória: 497,89kcal
 Energia: 2.080,67 kJ
 Zsír: 18,1107 g
 Fehérje: 21,7000 g
 Szénhidrát: 44,9312 g
 Só: 1,1267 g
 Cukor: 35,2150 g
 Tel.zsírsv: 4,8267 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Száraz bableves 219 kcal A:Glutén, Szójabab, 916 kJ	Almaleves 95 kcal A:Glutén, 398 kJ	Zöldség leves 69 kcal A:Glutén, Zeller, 278 kJ	Csontleves 59 kcal A:Glutén, Zeller, 233 kJ	Gulyásleves 178 kcal A:Szójabab, 746 kJ
Meggy mártás 160 kcal A:Glutén, 671 kJ	Paprikás burgonya zöldséggel 325 kcal A:Szójabab, 1.360 kJ	Sárgaborsó fozelék 342 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.431 kJ	Natur halfilé 118 kcal A:Szójabab, Halak, 494 kJ	Tejberizs 221 kcal 922 kJ
Sült csirke mell 114 kcal A:Szójabab, 478 kJ	Savanyú káposzta 15 kcal 64 kJ	Sült csirke-comb 267 kcal A:Szójabab, 1.117 kJ	Párolt zöldségek 53 kcal 200 kJ	
Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	

Kalória: 617,50 kcal
Energia: 2.582,14 kJ
Zsír: 10,9336 g
Fehérje: 37,9100 g
Szénhidrát: 75,6915 g
Só: 0,0299 g
Cukor: 29,2547 g
Tel.zsírsvav: 0,8719 g

Kalória: 435,50kcal
Energia: 1.821,03kJ
Zsír: 6,1446 g
Fehérje: 17,8222 g
Szénhidrát: 65,9084 g
Só: 0,0817 g
Cukor: 26,8521 g
Tel.zsírsvav: 0,4537 g

Kalória: 801,68kcal
Energia: 3.342,41 kJ
Zsír: 24,5532 g
Fehérje: 63,9576 g
Szénhidrát: 81,8823 g
Só: 0,2526 g
Cukor: 2,2958 g
Tel.zsírsvav: 3,3426 g

Kalória: 352,99kcal
Energia: 1.442,89kJ
Zsír: 11,7785 g
Fehérje: 27,3954 g
Szénhidrát: 30,2636 g
Só: 0,1234 g
Cukor: 4,6134 g
Tel.zsírsvav: 2,2600 g

Kalória: 399,06kcal
Energia: 1.668,67 kJ
Zsír: 9,1037 g
Fehérje: 15,0815 g
Szénhidrát: 56,4167 g
Só: 0,0396 g
Cukor: 31,1924 g
Tel.zsírsvav: 0,6208 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Száraz bableves 213 kcal 889 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Almaleves 174 kcal 726 kJ A:Glutén, Tej,	Zöldség leves 127 kcal 518 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Csontleves 120 kcal 491 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Gulyásleves 207 kcal 866 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,
Meggy mártás 242 kcal 1.010 kJ A:Glutén, Tej,	Paprikás burgonya zöldséggel 416 kcal 1.738 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Sárgaborsó fozelék 306 kcal 1.281 kJ A:Glutén, Szójabab,	Rántott halfilé 257 kcal 1.076 kJ A:Glutén, Szójabab, Halak,	Zabkása almával és mazsolával 393 kcal 1.641 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,
Sült csirke mell 114 kcal 478 kJ A:Szójabab,	Savanyú káposzta 11 kcal 48 kJ	Sült csirke-comb 275 kcal 1.151 kJ A:Szójabab,	Párolt zöldségek 79 kcal 307 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	
Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal 723 kJ A:Glutén,		Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal 516 kJ A:Glutén,	Majonézes cékla saláta 276 kcal 1.155 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	

Kalória: 741,58 kcal
Energia: 3.101,02 kJ
Zsír: 17,0709 g
Fehérje: 40,8105 g
Szénhidrát: 88,5873 g
Só: 1,4938 g
Cukor: 35,3247 g
Tel.zsírsvav: 4,4546 g

Kalória: 600,65kcal
Energia: 2.511,64kJ
Zsír: 23,0747 g
Fehérje: 20,6490 g
Szénhidrát: 67,6322 g
Só: 2,6175 g
Cukor: 26,5983 g
Tel.zsírsvav: 19,4751 g

Kalória: 831,88kcal
Energia: 3.467,43 kJ
Zsír: 25,0230 g
Fehérje: 64,0025 g
Szénhidrát: 88,1271 g
Só: 2,3108 g
Cukor: 4,0974 g
Tel.zsírsvav: 3,4097 g

Kalória: 732,54kcal
Energia: 3.030,11kJ
Zsír: 45,6930 g
Fehérje: 24,2197 g
Szénhidrát: 48,3045 g
Só: 3,5928 g
Cukor: 14,3137 g
Tel.zsírsvav: 11,7808 g

Kalória: 599,92kcal
Energia: 2.506,75 kJ
Zsír: 19,6180 g
Fehérje: 27,1029 g
Szénhidrát: 56,8522 g
Só: 2,0627 g
Cukor: 45,1058 g
Tel.zsírsvav: 5,8339 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Száraz bableves 213 kcal 889 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Almaleves 174 kcal 726 kJ A:Glutén, Tej,	Zöldség leves 127 kcal 518 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Csontleves 120 kcal 491 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Brokkoli krémleves 129 kcal 541 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
Meggy mártás 242 kcal 1.010 kJ A:Glutén, Tej,	Paprikás burgonya zöldséggel 335 kcal 1.399 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Sárgaborsó fozelék 305 kcal 1.276 kJ A:Glutén, Szójabab,	Óvári s.szelet 249 kcal 1.043 kJ A:Tej, Szójabab,	Rántott sertésszelet 393 kcal 1.644 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Sült csirke mell 114 kcal 478 kJ A:Szójabab,	Galuska 377 kcal 1.578 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Grill virsli 228 kcal 952 kJ A:Szójabab,	Zöldséges rizs 201 kcal 842 kJ A:Szójabab,	Petrezselymes burgonya 252 kcal 1.052 kJ A:Szójabab,
Kenyér teljes kiörlésű 173 kcal 723 kJ A:Glutén,	Savanyú káposzta 17 kcal 72 kJ	Müzli szelet 77 kcal 323 kJ A:Szójabab, Csillagfűrt,	Alma 57 kcal 239 kJ	Csemege uborka 10 kcal 41 kJ A:Mustár,

Kalória: 741,58 kcal
Energia: 3.101,02 kJ
Zsír:: 17,0709 g
Fehérje: 40,8105 g
Szénhidrát: 88,5873 g
Só: 1,4938 g
Cukor: 35,3247 g
Tel.zsírsv: 4,4546 g

Kalória: 902,62kcal
Energia: 3.774,47kJ
Zsír:: 18,9720 g
Fehérje: 26,8516 g
Szénhidrát: 137,3533 g
Só: 1,8022 g
Cukor: 30,1900 g
Tel.zsírsv: 5,0668 g

Kalória: 736,87kcal
Energia: 3.070,11 kJ
Zsír:: 31,2221 g
Fehérje: 31,1974 g
Szénhidrát: 70,3165 g
Só: 3,3108 g
Cukor: 8,6974 g
Tel.zsírsv: 7,8897 g

Kalória: 628,37kcal
Energia: 2.615,31kJ
Zsír:: 26,2188 g
Fehérje: 34,3376 g
Szénhidrát: 79,2994 g
Só: 3,1184 g
Cukor: 5,3580 g
Tel.zsírsv: 5,4200 g

Kalória: 783,88kcal
Energia: 3.278,10 kJ
Zsír:: 33,0392 g
Fehérje: 32,9156 g
Szénhidrát: 82,5816 g
Só: 2,3354 g
Cukor: 11,2484 g
Tel.zsírsv: 3,8940 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Száraz bableves 250 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.046 kJ	Almaleves 117 kcal A:Glutén, 489 kJ	Zöldség leves 78 kcal A:Glutén, Zeller, 313 kJ	Csontleves 71 kcal A:Glutén, Zeller, 285 kJ	Gulyásleves 190 kcal A:Szójabab, 792 kJ
Meggy mártás 188 kcal A:Glutén, 787 kJ	Paprikás burgonya zöldséggel 361 kcal A:Szójabab, 1.512 kJ	Sárgaborsó fozelék 381 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.593 kJ	Natur halfilé 139 kcal A:Szójabab, Halak, 208 kJ	Tejberizs 270 kcal 1.128 kJ
Sült csirke mell 114 kcal A:Szójabab, 478 kJ	Savanyú káposzta 17 kcal 72 kJ	Sült csirke-comb 369 kcal A:Szójabab, 1.543 kJ	Párolt zöldségek 72 kcal 281 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 296 kcal A:Glutén, 1.240 kJ	

Kalória:	725,64 kcal	Kalória:	668,53kcal	Kalória:	1.000,24kcal	Kalória:	578,82kcal	Kalória:	632,19kcal
Energia:	3.034,33 kJ	Energia:	2.795,50kJ	Energia:	4.171,48 kJ	Energia:	2.013,11kJ	Energia:	2.643,58 kJ
Zsír:	11,8856 g	Zsír:	9,1244 g	Zsír:	29,6884 g	Zsír:	16,1740 g	Zsír:	10,8390 g
Fehérje:	42,2700 g	Fehérje:	28,3703 g	Fehérje:	84,4523 g	Fehérje:	40,3744 g	Fehérje:	26,7808 g
Szénhidrát:	93,4328 g	Szénhidrát:	106,5558 g	Szénhidrát:	102,6175 g	Szénhidrát:	65,0626 g	Szénhidrát:	100,7106 g
Só:	0,0342 g	Só:	0,0918 g	Só:	0,3395 g	Só:	0,1560 g	Só:	0,0456 g
Cukor:	34,2989 g	Cukor:	31,6990 g	Cukor:	2,6010 g	Cukor:	5,8044 g	Cukor:	33,7448 g
Tel.zsírsvav:	0,8905 g	Tel.zsírsvav:	0,4618 g	Tel.zsírsvav:	4,3170 g	Tel.zsírsvav:	3,1200 g	Tel.zsírsvav:	0,4259 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Párizsis zsemle zöldséggel 210 kcal A:Glutén, Tej, 880 kJ	Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Tej, 621 kJ	Puffasztott ízesített rizs 93 kcal A:Szójabab, 387 kJ	Zala felvágott teljeskiorlésu kenyérrrel zöldséggel 299 kcal A:Glutén, Tej, 1.250 kJ	Sajtos rúd 202 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 845 kJ
	Kifli 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 723 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ		Narancs 41 kcal 173 kJ

Kalória:	210,48 kcal	Kalória:	321,40kcal	Kalória:	144,52kcal	Kalória:	298,88kcal	Kalória:	243,37kcal
Energia:	880,20 kJ	Energia:	1.344,06kJ	Energia:	604,37 kJ	Energia:	1.249,88kJ	Energia:	1.017,74 kJ
Zsír:	6,5400 g	Zsír:	6,1000 g	Zsír:	5,1040 g	Zsír:	14,2400 g	Zsír:	10,1000 g
Fehérje:	8,8415 g	Fehérje:	13,1300 g	Fehérje:	0,2000 g	Fehérje:	17,8915 g	Fehérje:	5,2000 g
Szénhidrát:	25,8630 g	Szénhidrát:	34,3000 g	Szénhidrát:	24,3300 g	Szénhidrát:	24,5030 g	Szénhidrát:	31,5000 g
Só:	0,6630 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,0360 g	Só:	1,2630 g	Só:	0,5450 g
Cukor:	0,1530 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	7,5060 g	Cukor:	0,2130 g	Cukor:	0,6000 g
Tel.zsírsv:	1,8150 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	3,1500 g	Tel.zsírsv:	6,3750 g	Tel.zsírsv:	4,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Párizsis zsemle zöldséggel 209 kcal 875 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezámag, Csillagfűrt, Szezámag,	Alma 49 kcal 205 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Felvágott margarinós kenyérrrel zöldséggel 368 kcal 1.540 kJ A:Glutén,	Kifli 148 kcal 617 kJ A:Glutén,
	Kifli 177 kcal 740 kJ A:Glutén, Szójabab,	Puffasztott ízesített rizs 119 kcal 496 kJ A:Szójabab,		Narancs 33 kcal 138 kJ

Kalória:	209,20 kcal	Kalória:	226,00kcal	Kalória:	170,50kcal	Kalória:	368,27kcal	Kalória:	180,60kcal
Energia:	874,85 kJ	Energia:	945,11kJ	Energia:	713,01 kJ	Energia:	1.540,08kJ	Energia:	755,23 kJ
Zsír:	7,6000 g	Zsír:	1,4800 g	Zsír:	5,4500 g	Zsír:	18,0582 g	Zsír:	1,3100 g
Fehérje:	7,1050 g	Fehérje:	5,7600 g	Fehérje:	1,6250 g	Fehérje:	13,0550 g	Fehérje:	5,0300 g
Szénhidrát:	26,8010 g	Szénhidrát:	46,4600 g	Szénhidrát:	29,5000 g	Szénhidrát:	30,9605 g	Szénhidrát:	36,3500 g
Só:	0,4962 g	Só:	0,4000 g	Só:	0,0250 g	Só:	0,9344 g	Só:	0,2500 g
Cukor:	0,0310 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	7,6500 g	Cukor:	0,1041 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	2,9300 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g	Tel.zsírsv:	0,5000 g	Tel.zsírsv:	6,4055 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g