

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tarhonya leves 157 kcal A:Glutén, Szójabab, 636 kJ	Csontleves 59 kcal A:Glutén, Zeller, 233 kJ	Száraz bableves 146 kcal A:Glutén, Szójabab, 610 kJ	Csirkemáj rizottó 461 kcal A:Szójabab, 1.925 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 92 kcal A:Glutén, Zeller, Szójabab, 386 kJ
Bolognai spagetti 769 kcal A:Glutén, Szójabab, 3.216 kJ	Tejszínes csirkemell 137 kcal A:Szójabab, 573 kJ	Burgonya fozelék 256 kcal A:Glutén, 1.070 kJ	Csemege uborka 10 kcal A:Mustár, 41 kJ	Sült csirke-comb 267 kcal A:Szójabab, 1.117 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Bulgur 268 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.122 kJ	Sertéspörkölt 154 kcal A:Szójabab, 645 kJ	Frankfurti leves 223 kcal A:Glutén, Szójabab, 933 kJ	Párolt kukorica 256 kcal 1.072 kJ
		Mandarin 37 kcal 157 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ

Kalória:	978,12 kcal	Kalória:	464,04kcal	Kalória:	593,52kcal	Kalória:	693,46kcal	Kalória:	739,29kcal
Energia:	4.069,59 kJ	Energia:	1.928,07kJ	Energia:	2.481,78 kJ	Energia:	2.898,06kJ	Energia:	3.091,63 kJ
Zsír:	35,1730 g	Zsír:	11,3910 g	Zsír:	15,1105 g	Zsír:	24,6812 g	Zsír:	22,9189 g
Fehérje:	28,2805 g	Fehérje:	29,7282 g	Fehérje:	31,2572 g	Fehérje:	41,8654 g	Fehérje:	55,6030 g
Szénhidrát:	91,5641 g	Szénhidrát:	64,5082 g	Szénhidrát:	78,8808 g	Szénhidrát:	67,1240 g	Szénhidrát:	88,0508 g
Só:	0,7005 g	Só:	0,0708 g	Só:	0,0300 g	Só:	1,2256 g	Só:	0,2553 g
Cukor:	11,5184 g	Cukor:	2,0640 g	Cukor:	7,3540 g	Cukor:	4,1467 g	Cukor:	17,0647 g
Tel.zsírsvav:	7,0401 g	Tel.zsírsvav:	0,6700 g	Tel.zsírsvav:	0,8747 g	Tel.zsírsvav:	7,5445 g	Tel.zsírsvav:	4,2737 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tarhonya leves 169 kcal A:Glutén, Szójabab, 684 kJ	Csontleves 71 kcal A:Glutén, Zeller, 285 kJ	Száraz bableves 166 kcal A:Glutén, Szójabab, 696 kJ	Csirkemáj rizottó 521 kcal A:Szójabab, 2.177 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 97 kcal A:Glutén, Zeller, Szójabab, 404 kJ
Bolognai spagetti 832 kcal A:Glutén, Szójabab, 3.479 kJ	Tejszínes csirkemell 151 kcal A:Szójabab, 631 kJ	Burgonya fozelék 276 kcal A:Glutén, 1.154 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Sült csirke-comb 369 kcal A:Szójabab, 1.543 kJ
Alma 57 kcal 239 kJ	Bulgur 307 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.283 kJ	Sertéspörkölt 181 kcal A:Szójabab, 758 kJ	Frankfurti lev 288 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.205 kJ	Párolt kukorica 270 kcal 1.129 kJ
		Mandarin 42 kcal 176 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ

Kalória:	1.058,09 kcal	Kalória:	528,83kcal	Kalória:	665,78kcal	Kalória:	820,27kcal	Kalória:	908,26kcal
Energia:	4.401,43 kJ	Energia:	2.199,02kJ	Energia:	2.783,99 kJ	Energia:	3.428,10kJ	Energia:	3.798,25 kJ
Zsír:	37,2849 g	Zsír:	13,2955 g	Zsír:	17,0934 g	Zsír:	29,6790 g	Zsír:	27,3513 g
Fehérje:	32,1667 g	Fehérje:	33,7915 g	Fehérje:	35,1771 g	Fehérje:	48,5543 g	Fehérje:	74,2537 g
Szénhidrát:	103,2158 g	Szénhidrát:	73,0525 g	Szénhidrát:	87,7670 g	Szénhidrát:	81,2555 g	Szénhidrát:	106,5278 g
Só:	0,7229 g	Só:	0,0772 g	Só:	0,0344 g	Só:	1,5335 g	Só:	0,3351 g
Cukor:	12,9633 g	Cukor:	2,3040 g	Cukor:	8,2793 g	Cukor:	5,1010 g	Cukor:	18,6644 g
Tel.zsírsvav:	7,1154 g	Tel.zsírsvav:	0,7600 g	Tel.zsírsvav:	0,9965 g	Tel.zsírsvav:	9,1330 g	Tel.zsírsvav:	4,9709 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Karamellás tej 150 kcal A:Tej, 627 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 286 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.195 kJ	Tojáskrémes kenyér 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, 921 kJ	Kakaó 135 kcal A:Tej, 566 kJ
Kifli 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.013 kJ	Keksz 195 kcal A:Glutén, 815 kJ			Fonott kalács 172 kcal A:Glutén, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 720 kJ

Kalória:	428,97 kcal	Kalória:	343,60kcal	Kalória:	322,47kcal	Kalória:	256,89kcal	Kalória:	344,26kcal
Energia:	1.793,90 kJ	Energia:	1.436,89kJ	Energia:	1.348,53 kJ	Energia:	1.074,30kJ	Energia:	1.439,65 kJ
Zsír:	9,7212 g	Zsír:	13,3712 g	Zsír:	12,3012 g	Zsír:	10,7492 g	Zsír:	5,4812 g
Fehérje:	14,9818 g	Fehérje:	8,9418 g	Fehérje:	12,3168 g	Fehérje:	10,1664 g	Fehérje:	10,2418 g
Szénhidrát:	59,3614 g	Szénhidrát:	36,1634 g	Szénhidrát:	37,8714 g	Szénhidrát:	29,6158 g	Szénhidrát:	50,3414 g
Só:	0,2600 g	Só:	0,5666 g	Só:	0,6075 g	Só:	0,6120 g	Só:	0,3400 g
Cukor:	32,0000 g	Cukor:	27,2300 g	Cukor:	9,3450 g	Cukor:	9,7200 g	Cukor:	15,8000 g
Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	6,9600 g	Tel.zsírsv:	1,4700 g	Tel.zsírsv:	2,0400 g	Tel.zsírsv:	4,2200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	Keksz 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 254 kcal A:Glutén, 1.062 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 232 kcal A:Glutén, 971 kJ	Fonott kalács 172 kcal A:Glutén, Szójabab, Diófélék, Szezámag, Szezámag, 720 kJ

Kalória:	176,11 kcal	Kalória:	231,60kcal	Kalória:	290,72kcal	Kalória:	268,93kcal	Kalória:	208,92kcal
Energia:	736,47 kJ	Energia:	968,52kJ	Energia:	1.215,75 kJ	Energia:	1.124,63kJ	Energia:	873,68 kJ
Zsír:	1,1514 g	Zsír:	7,7712 g	Zsír:	12,5012 g	Zsír:	10,3192 g	Zsír:	2,8812 g
Fehérje:	4,5521 g	Fehérje:	2,9418 g	Fehérje:	14,5268 g	Fehérje:	8,0648 g	Fehérje:	4,4418 g
Szénhidrát:	29,5983 g	Szénhidrát:	26,9634 g	Szénhidrát:	23,5564 g	Szénhidrát:	29,3146 g	Szénhidrát:	31,3614 g
Só:	0,2500 g	Só:	0,3066 g	Só:	0,9180 g	Só:	0,0158 g	Só:	0,2400 g
Cukor:	7,0000 g	Cukor:	18,0300 g	Cukor:	9,4650 g	Cukor:	9,0132 g	Cukor:	9,0000 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	3,3600 g	Tel.zsírsvav:	4,5000 g	Tel.zsírsvav:	3,4320 g	Tel.zsírsvav:	1,6200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tarhonya leves 164 kcal 667 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Tojás leves 126 kcal 395 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Száraz bableves 157 kcal 656 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Csirkemáj rizottó 340 kcal 1.419 kJ A:Tej, Szójabab,	Zöldségleves árpagyönggyel 123 kcal 516 kJ A:Glutén, Zeller,
Bolognai spagetti 602 kcal 2.516 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Tejszínes csirkemell 137 kcal 573 kJ A:Tej, Szójabab,	Burgonya fozelék 290 kcal 1.211 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Csemege uborka 10 kcal 41 kJ A:Mustár,	Sült csirke-comb 267 kcal 1.117 kJ A:Szójabab,
Alma 52 kcal 217 kJ	Bulgur 268 kcal 1.122 kJ A:Glutén, Szójabab,	Sertéspörkölt 155 kcal 650 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Frankfurti leves 241 kcal 1.010 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Majonézes kukorica saláta 237 kcal 991 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,
		Mandarin 37 kcal 157 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 127 kcal 530 kJ A:Glutén,
		Kenyér 93 kcal 388 kJ A:Glutén,		

Kalória:	818,21 kcal	Kalória:	530,92kcal	Kalória:	732,04kcal	Kalória:	590,99kcal	Kalória:	754,11kcal
Energia:	3.400,87 kJ	Energia:	2.090,07kJ	Energia:	3.061,06 kJ	Energia:	2.469,55kJ	Energia:	3.153,61 kJ
Zsír::	35,2717 g	Zsír::	18,3418 g	Zsír::	19,1619 g	Zsír::	23,9783 g	Zsír::	34,0034 g
Fehérje:	34,7379 g	Fehérje:	30,8801 g	Fehérje:	35,1976 g	Fehérje:	40,4795 g	Fehérje:	53,7628 g
Szénhidrát:	88,3871 g	Szénhidrát:	68,3442 g	Szénhidrát:	99,8693 g	Szénhidrát:	65,2355 g	Szénhidrát:	69,1448 g
Só:	2,7273 g	Só:	2,0124 g	Só:	2,3060 g	Só:	2,6401 g	Só:	2,0074 g
Cukor:	11,3764 g	Cukor:	0,5091 g	Cukor:	16,6492 g	Cukor:	4,5315 g	Cukor:	13,9018 g
Tel.zsírsvav:	6,0541 g	Tel.zsírsvav:	2,6956 g	Tel.zsírsvav:	1,2047 g	Tel.zsírsvav:	6,2933 g	Tel.zsírsvav:	3,7440 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tarhonya leves 174 kcal 705 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Tojás leves 92 kcal 384 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Száraz bableves 169 kcal 708 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Csirkemáj rizottó 396 kcal 1.654 kJ A:Tej, Szójabab,	Zöldségleves árpagyönggyel 157 kcal 657 kJ A:Glutén, Zeller,
Bolognai spagetti 666 kcal 2.785 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Tejszínes csirkemell 161 kcal 675 kJ A:Tej, Szójabab,	Burgonya fozelék 314 kcal 1.313 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Csemege uborka 11 kcal 46 kJ A:Mustár,	Sült csirke-comb 369 kcal 1.543 kJ A:Szójabab,
Alma 57 kcal 239 kJ	Bulgur 307 kcal 1.283 kJ A:Glutén, Szójabab,	Sertéspörkölt 183 kcal 764 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Frankfurti leves 254 kcal 1.064 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Majonézes kukorica saláta 286 kcal 1.196 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,
		Kenyér 155 kcal 647 kJ A:Glutén,		Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal 723 kJ A:Glutén,

Kalória:	897,18 kcal	Kalória:	559,95kcal	Kalória:	820,52kcal	Kalória:	661,54kcal	Kalória:	984,89kcal
Energia:	3.728,49 kJ	Energia:	2.341,39kJ	Energia:	3.431,08 kJ	Energia:	2.764,30kJ	Energia:	4.118,71 kJ
Zsír:	37,3862 g	Zsír:	19,0031 g	Zsír:	21,8915 g	Zsír:	26,2330 g	Zsír:	46,3019 g
Fehérje:	38,6602 g	Fehérje:	32,8310 g	Fehérje:	39,7359 g	Fehérje:	44,4533 g	Fehérje:	75,0299 g
Szénhidrát:	99,7351 g	Szénhidrát:	73,5100 g	Szénhidrát:	110,6420 g	Szénhidrát:	75,9478 g	Szénhidrát:	84,6458 g
Só:	3,2739 g	Só:	3,0195 g	Só:	3,4629 g	Só:	3,3122 g	Só:	3,8277 g
Cukor:	13,0212 g	Cukor:	0,7464 g	Cukor:	23,4311 g	Cukor:	5,2796 g	Cukor:	16,0457 g
Tel.zsírsvav:	6,1263 g	Tel.zsírsvav:	3,2941 g	Tel.zsírsvav:	1,5465 g	Tel.zsírsvav:	7,4974 g	Tel.zsírsvav:	5,0280 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tarhonya leves 174 kcal 705 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Tojás leves 125 kcal 522 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Száraz bableves 169 kcal 708 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Mandarin 42 kcal 176 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 152 kcal 635 kJ A:Glutén, Zeller,
Paradicsomos káposzta fozelék 195 kcal 815 kJ A:Glutén, Szójabab,	Gyros hús 364 kcal 1.523 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Burgonya fozelék 314 kcal 1.313 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Frankfurti leves 254 kcal 1.064 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Sült csirke-comb 369 kcal 1.543 kJ A:Szójabab,
Sült sertés 180 kcal 752 kJ A:Szójabab,	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal 723 kJ A:Glutén,	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal 723 kJ A:Glutén,	Gombás csirkeragu 157 kcal 658 kJ A:Glutén, Szójabab,	Majonéz kukorica saláta 286 kcal 1.196 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,
Alma 57 kcal 239 kJ	Friss saláta öntettel 88 kcal 368 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Sertéspörkölt 183 kcal 764 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Rizibizi 227 kcal 950 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Péksütemény 166 kcal 692 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,
Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal 723 kJ A:Glutén,				

Kalória: 778,88 kcal
Energia: 3.233,81 kJ
Zsír: 25,6934 g
Fehérje: 38,6270 g
Szénhidrát: 95,4061 g
Só: 3,1659 g
Cukor: 13,4022 g
Tel.zsírsv: 2,5783 g

Kalória: 750,01kcal
Energia: 3.136,19kJ
Zsír: 75,4703 g
Fehérje: 89,5139 g
Szénhidrát: 75,5494 g
Só: 3,2617 g
Cukor: 6,7874 g
Tel.zsírsv: 13,7485 g

Kalória: 838,67kcal
Energia: 3.506,98 kJ
Zsír: 23,0115 g
Fehérje: 43,9059 g
Szénhidrát: 113,1620 g
Só: 3,1179 g
Cukor: 9,1811 g
Tel.zsírsv: 0,9965 g

Kalória: 681,11kcal
Energia: 2.848,26kJ
Zsír: 25,0303 g
Fehérje: 36,8897 g
Szénhidrát: 89,1854 g
Só: 3,8897 g
Cukor: 5,6182 g
Tel.zsírsv: 4,8550 g

Kalória: 972,18kcal
Energia: 4.065,58 kJ
Zsír: 51,3734 g
Fehérje: 69,4559 g
Szénhidrát: 71,6608 g
Só: 3,8277 g
Cukor: 15,6707 g
Tel.zsírsv: 5,0280 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Kenomájás zsemle zöldséggel 147 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám 616 kJ	Baromfipárizsi barna kenyérral, zöldséggel 337 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.411 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Gyümölcsös joghurt kiflivel 261 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 1.091 kJ	Sajtos kenyér zöldséggel 310 kcal A:Glutén, Tej, 1.295 kJ
		Kakaós csiga 238 kcal A:Glutén, 995 kJ		

Kalória:	147,20 kcal	Kalória:	337,40kcal	Kalória:	350,00kcal	Kalória:	260,85kcal	Kalória:	309,72kcal
Energia:	615,58 kJ	Energia:	1.410,97kJ	Energia:	1.463,67 kJ	Energia:	1.090,85kJ	Energia:	1.295,20 kJ
Zsír::	7,6900 g	Zsír::	17,0400 g	Zsír::	19,3900 g	Zsír::	6,5750 g	Zsír::	14,6800 g
Fehérje:	5,1800 g	Fehérje:	11,1550 g	Fehérje:	45,2000 g	Fehérje:	10,6700 g	Fehérje:	18,4150 g
Szénhidrát:	15,6950 g	Szénhidrát:	30,6150 g	Szénhidrát:	48,5400 g	Szénhidrát:	42,8000 g	Szénhidrát:	29,2350 g
Só:	0,6000 g	Só:	0,6780 g	Só:	0,2600 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,9430 g
Cukor:	0,0300 g	Cukor:	0,0150 g	Cukor:	9,2000 g	Cukor:	19,6250 g	Cukor:	0,2750 g
Tel.zsírsvav:	2,7300 g	Tel.zsírsvav:	6,1500 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	2,7500 g	Tel.zsírsvav:	7,0500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Kenomájás teljeskiorlésu kenyér zöldséggel 237 kcal A:Glutén, Szójabab, 993 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 389 kcal A:Glutén, 1.628 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	Sajtos kenyér zöldséggel 632 kcal A:Glutén, 2.642 kJ
		Kakaós csiga 231 kcal A:Glutén, Szójabab, Csillagfűrt, 966 kJ	Alma 49 kcal 205 kJ	

Kalória:	237,40 kcal	Kalória:	389,30kcal	Kalória:	267,72kcal	Kalória:	196,50kcal	Kalória:	631,77kcal
Energia:	992,78 kJ	Energia:	1.628,01kJ	Energia:	1.119,57 kJ	Energia:	821,74kJ	Energia:	2.642,01 kJ
Zsír::	10,6000 g	Zsír::	22,9500 g	Zsír::	10,6812 g	Zsír::	1,2500 g	Zsír::	20,6800 g
Fehérje:	10,3800 g	Fehérje:	14,2150 g	Fehérje:	5,6418 g	Fehérje:	4,8500 g	Fehérje:	8,0150 g
Szénhidrát:	27,9200 g	Szénhidrát:	29,7750 g	Szénhidrát:	33,9414 g	Szénhidrát:	40,5500 g	Szénhidrát:	36,5750 g
Só:	0,8000 g	Só:	1,0095 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,3500 g	Só:	0,8260 g
Cukor:	0,0400 g	Cukor:	0,1350 g	Cukor:	9,0000 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	0,2150 g
Tel.zsírsvav:	3,6400 g	Tel.zsírsvav:	7,5900 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,1000 g	Tel.zsírsvav:	11,5000 g