



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00011) Reflux	Zöldségleves R, Sertés aprópecsenye R, Burgonya főzelék R	Köményleves R, Pulykacomragu zöldséggel o R, Párolt rizs R	Csontleves R, Főtt sertéshús R, Almamártás R, Főtt dara	Zöldborsólevespüré R, Serpenyős burgonya virslivel o R	Kertészlevespüré R, Sertéssült R, Sárgarépa főzelék R										
		Energia: 427.51 Kcal / 1,786.99 KJ	Energia: 461.30 Kcal / 1,928.23 KJ	Energia: 387.60 Kcal / 1,620.17 KJ	Energia: 456.96 Kcal / 1,910.09 KJ	Energia: 408.28 Kcal / 1,706.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.24 g	16.11 g	4.07 g	18.22 g	12.53 g	1.96 g	27.04 g	12.04 g	4.51 g	18.69 g	18.51 g	5.34 g	25.35 g	17.05 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.87 g	0.38 g	1.47 g	68.32 g	0.32 g	1.32 g	41.36 g	0.54 g	2.01 g	52.53 g	0.43 g	1.14 g	37.36 g	0.43 g	1.97 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Burgonya főzelék CH	Paradicsom leves CH, Pulykacomragu mexikói zöldséggel CH, Bulgur CH	Csontleves CH, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás CH, Pirított dara CH	Zöldborsóleves CH, Serpenyős burgonya virslivel CH	Legényfogó leves CH, Diósmetél CH										
		Energia: 377.50 Kcal / 1,577.95 KJ	Energia: 315.36 Kcal / 1,318.20 KJ	Energia: 365.15 Kcal / 1,526.33 KJ	Energia: 420.62 Kcal / 1,758.19 KJ	Energia: 412.47 Kcal / 1,724.12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19.62 g		14.85 g	3.70 g	17.98 g	9.75 g	1.63 g	24.74 g	10.87 g	3.11 g	17.09 g	20.85 g	6.68 g	24.35 g	19.12 g	4.52 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.19 g	0.43 g	1.13 g	40.25 g	0.00 g	1.26 g	40.86 g	0.43 g	1.30 g	40.00 g	0.16 g	0.99 g	39.87 g	0.16 g	1.55 g		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Burgonya főzelék CH			Paradicsom leves CH, Pulykacombragu mexikói zöldséggel CH, Bulgur CH			Csontleves CH, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás CH, Pirított dara CH			Zöldborsóleves CH, Serpenyős burgonya virslivel CH, Csemege uborka			Legényfogó leves CH, Diósmetélt CH		
		Energia: 466.33 Kcal / 1,949.26 KJ			Energia: 375.61 Kcal / 1,570.05 KJ			Energia: 424.59 Kcal / 1,774.79 KJ			Energia: 490.40 Kcal / 2,049.87 KJ			Energia: 515.59 Kcal / 2,155.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.11 g	18.19 g	4.67 g	19.75 g	11.37 g	1.82 g	26.72 g	11.98 g	3.32 g	20.49 g	22.53 g	6.86 g	30.44 g	23.90 g	5.65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	50.09 g	0.43 g	1.33 g	50.43 g	0.00 g	1.53 g	50.99 g	0.54 g	1.52 g	50.08 g	0.32 g	3.33 g	49.84 g	0.20 g	1.94 g	
	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM, Sertés aprópecsenye o LM-TM, Burgonya főzelék o LM-TM			Paradicsom leves o LM-TM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel o LM-T, Bulgur o			Csontleves o LM-TM, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o LM-TM, Pirított dara o			Zöldborsóleves o LM-TM, Serpenyős burgonya virslivel o LM-TM, Csemege uborka			Legényfogó leves o LM-TM, Diósmetélt o LM-TM		
		Energia: 467.83 Kcal / 1,955.53 KJ			Energia: 547.73 Kcal / 2,289.51 KJ			Energia: 421.61 Kcal / 1,762.33 KJ			Energia: 512.86 Kcal / 2,143.75 KJ			Energia: 569.36 Kcal / 2,379.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.17 g	20.92 g	3.37 g	22.20 g	19.99 g	2.81 g	22.81 g	17.20 g	3.44 g	18.10 g	25.88 g	6.64 g	17.59 g	23.60 g	4.91 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
49.48 g	0.46 g	1.10 g	72.60 g	6.99 g	1.45 g	53.20 g	7.91 g	1.22 g	50.50 g	0.00 g	2.26 g	70.15 g	9.99 g	0.85 g		
(00154) Tejtojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM, Sertés aprópecsenye i LM-TM, Burgonya főzelék i LM-TM			Paradicsom leves i LM-TM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel i LM-T, Bulgur i			Csontleves i LM-TM, Főtt sertéshús i, Vegyes gyümölcsmártás i LM-TM, Pirított dara i			Zöldborsóleves i LM-TM, Serpenyős burgonya virslivel i LM-TM, Csemege uborka			Legényfogó leves i LM-TM, Diósmetélt i LM-TM			
	Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 673.23 Kcal / 2,814.10 KJ			Energia: 536.87 Kcal / 2,244.12 KJ			Energia: 656.70 Kcal / 2,745.01 KJ			Energia: 753.28 Kcal / 3,148.71 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.11 g	26.68 g	4.41 g	28.67 g	24.71 g	3.55 g	28.70 g	21.39 g	4.29 g	22.94 g	34.17 g	8.77 g	22.78 g	32.43 g	6.84 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

	60.02 g	0.55 g	1.46 g	87.27 g	8.99 g	1.87 g	69.05 g	10.10 g	1.59 g	62.61 g	0.00 g	2.54 g	90.64 g	12.99 g	1.10 g
(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Sertés aprópecsenye o GM, Burgonya főzelék o GM			Paradicsom leves o GM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel o GM, Párolt rizs o			Csontleves o GM, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcs mártás o GM, Pirított dara o GM			Zöldborsóleves o GM, Serpenyős burgonya virslivel o GM, Csemege uborka			Legényfogó leves o GM, Diósmetélt o GM		
	Energia: 459.96 Kcal / 1,922.63 KJ			Energia: 510.86 Kcal / 2,135.39 KJ			Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 KJ			Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 KJ			Energia: 553.43 Kcal / 2,313.34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.86 g	22.95 g	4.95 g	19.56 g	19.33 g	2.69 g	24.28 g	15.87 g	3.67 g	17.92 g	25.85 g	6.62 g	15.49 g	22.79 g	4.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.44 g	0.00 g	1.17 g	79.72 g	6.99 g	1.43 g	48.61 g	6.99 g	1.26 g	52.27 g	0.00 g	2.26 g	70.11 g	9.99 g	0.83 g	
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM, Sertés aprópecsenye b LM-TM, Burgonya főzelék b LM-TM			Paradicsom leves b LM-TM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel b LM-T, Bulgur b			Csontleves b LM-TM, Főtt sertéshús b, Vegyes gyümölcs mártás b LM-TM, Pirított dara b			Zöldborsóleves b LM-TM, Serpenyős burgonya virslivel b LM-TM, Csemege uborka			Legényfogó leves b LM-TM, Diósmetélt b LM-TM		
	Energia: 366.53 Kcal / 1,532.10 KJ			Energia: 430.42 Kcal / 1,799.16 KJ			Energia: 281.31 Kcal / 1,175.88 KJ			Energia: 418.64 Kcal / 1,749.92 KJ			Energia: 448.57 Kcal / 1,875.02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.11 g	16.44 g	2.66 g	17.97 g	14.71 g	2.11 g	13.10 g	10.50 g	1.90 g	14.20 g	19.54 g	4.75 g	13.43 g	18.27 g	3.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.58 g	0.37 g	0.76 g	58.95 g	5.00 g	1.04 g	41.45 g	5.73 g	0.91 g	45.30 g	0.00 g	2.00 g	56.39 g	7.50 g	0.60 g	
(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Sertés aprópecsenye LM-TM-GM, Burgonya főzelék LM-TM-GM			Paradicsom leves LM-TM-GM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel LM-TM-, Párolt rizs			Csontleves LM-TM-GM, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás LM-TM-GM, Pirított dara LTGM			Zöldborsóleves LM-TM-GM, Serpenyős burgonya virslivel LM-TM-GM, Csemege uborka			Legényfogó leves LM-TM-GM, Diósmetélt LM-TM-GM		
	Energia: 535.04 Kcal / 2,236.47 KJ			Energia: 634.51 Kcal / 2,652.25 KJ			Energia: 538.95 Kcal / 2,252.81 KJ			Energia: 627.27 Kcal / 2,621.99 KJ			Energia: 753.28 Kcal / 3,148.71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.18 g	26.65 g	4.39 g	25.66 g	24.88 g	3.50 g	28.76 g	22.02 g	4.40 g	22.65 g	34.12 g	8.74 g	22.78 g	32.43 g	6.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

	69.98 g	0.55 g	1.46 g	97.11 g	8.99 g	1.85 g	68.09 g	10.10 g	1.62 g	64.45 g	0.00 g	2.54 g	90.64 g	12.99 g	1.10 g
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Sertés aprópecsenye i GM, Burgonya főzelék i GM			Paradicsom leves i GM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel i GM, Párolt rizs			Csontleves i GM, Főtt sertéshús i , Vegyes gyümölcsmártás i GM, Pirított dara i GM			Zöldborsóleves i GM, Serpenyős burgonya virslivel i GM, Csemege uborka			Legényfogó leves i GM, Diósmetélt i GM		
	Energia: 579.47 Kcal / 2,422.18 Kj			Energia: 634.51 Kcal / 2,652.25 Kj			Energia: 546.35 Kcal / 2,283.74 Kj			Energia: 627.27 Kcal / 2,621.99 Kj			Energia: 753.28 Kcal / 3,148.71 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.59 g	29.35 g	6.44 g	25.66 g	24.88 g	3.50 g	32.58 g	20.12 g	4.61 g	22.65 g	34.12 g	8.74 g	22.78 g	32.43 g	6.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.26 g	0.00 g	1.56 g	97.11 g	8.99 g	1.85 g	70.25 g	8.99 g	1.77 g	64.45 g	0.00 g	2.54 g	90.64 g	12.99 g	1.10 g	
(00160) Magorómentes	Zöldségleves o, Sertés aprópecsenye o, Burgonya főzelék o			Paradicsom leves o, Pulykacombragu mexikói zöldséggel o, Bulgur o			Csontleves o, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o, Pirított dara o			Zöldborsóleves o, Serpenyős burgonya virslivel o, Csemege uborka			Legényfogó leves o, Diósmetélt o		
	Energia: 504.05 Kcal / 2,106.93 Kj			Energia: 566.13 Kcal / 2,366.42 Kj			Energia: 443.74 Kcal / 1,854.83 Kj			Energia: 515.32 Kcal / 2,154.04 Kj			Energia: 570.62 Kcal / 2,385.19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.88 g	23.04 g	5.01 g	23.03 g	20.15 g	2.82 g	24.75 g	15.52 g	3.65 g	18.20 g	25.89 g	6.65 g	24.06 g	24.69 g	5.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.77 g	0.43 g	1.24 g	75.97 g	7.31 g	1.71 g	49.96 g	7.47 g	1.30 g	50.95 g	0.32 g	2.32 g	62.22 g	7.15 g	2.03 g	
(00162) Paradicsom, dió, magorómentes	Zöldségleves i PM-DM-MM, Sertés aprópecsenye i PM-DM-MM, Burgonya főzelék i			Köményleves i, Pulykacombragu mexikói zöldséggel i, Bulgur i			Csontleves i, Főtt sertéshús i, Vegyes gyümölcsmártás i, Pirított dara i			Zöldborsóleves PM-DM-MM, Serpenyős burgonya virslivel PM-DM-MM, Csemege uborka			Kertészleves i, Sertéssült i, Sárgarépa főzelék i		
	Energia: 628.19 Kcal / 2,625.83 Kj			Energia: 602.43 Kcal / 2,518.16 Kj			Energia: 550.05 Kcal / 2,299.21 Kj			Energia: 656.32 Kcal / 2,743.42 Kj			Energia: 442.38 Kcal / 1,849.15 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

	28.32 g	29.38 g	6.51 g	27.13 g	24.41 g	3.53 g	30.86 g	19.36 g	4.53 g	23.30 g	34.09 g	9.73 g	26.07 g	19.47 g	4.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.79 g	0.00 g	1.54 g	71.95 g	0.00 g	1.41 g	61.56 g	8.99 g	1.61 g	62.34 g	0.00 g	2.72 g	39.78 g	5.99 g	1.92 g
(00163) Tej-glutén-fruktóz	Zöldségleves o LM-GM-FRSZ, Sertés aprópecsenye LM-GM-FRSZ, Burgonya főzelék o LM-GM-FRSZ			Köményleves LM-GM-FRSZ, Pulykacombragu zöldséggel o LM-GM-FRSZ, Párolt rizs o LM-GM-FRSZ			Csontleves o LM-GM-FRSZ, Főtt sertéshús o, Burgonyapüré LM-GM-FRSZ			Csurgatott tojásleves o LM-GM-FRSZ, Serpenyős burgonya virslivel o LM-GM-FRSZ			Kertészleves o LM-GM-FRSZ, Sertéssült o LM-GM-FRSZ, Párolt rizs o LM-GM-FRSZ		
	Energia: 403.15 Kcal / 1,685.17 Kj			Energia: 404.06 Kcal / 1,688.97 Kj			Energia: 301.01 Kcal / 1,258.22 Kj			Energia: 438.14 Kcal / 1,831.43 Kj			Energia: 433.65 Kcal / 1,812.66 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.59 g	20.75 g	3.34 g	17.08 g	15.21 g	2.24 g	22.12 g	6.90 g	2.35 g	14.21 g	26.74 g	6.93 g	19.43 g	17.30 g	3.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.84 g	0.46 g	1.07 g	64.97 g	0.00 g	1.09 g	36.79 g	0.00 g	1.19 g	41.05 g	0.00 g	1.07 g	57.81 g	0.00 g	1.14 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Zöldségleves LM-TM-DM, Sertés aprópecsenye LM-TM-DM, Burgonya főzelék LM-TM-DM			Paradicsom leves LM-TM-DM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel LM-TM-, Bulgur			Csontleves LM-TM-DM, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás LM-TM-DM, Pirított dara			Zöldborsóleves LM-TM-DM, Serpenyős burgonya virslivel LM-TM-DM, Csemege uborka			Kertészleves LM-TM-DM, Sertéssült LM-TM-DM, Sárgarépa főzelék LM-TM-DM		
	Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 Kj			Energia: 673.23 Kcal / 2,814.10 Kj			Energia: 536.87 Kcal / 2,244.12 Kj			Energia: 656.70 Kcal / 2,745.01 Kj			Energia: 417.06 Kcal / 1,743.31 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.11 g	26.68 g	4.41 g	28.67 g	24.71 g	3.55 g	28.70 g	21.39 g	4.29 g	22.94 g	34.17 g	8.77 g	20.25 g	17.50 g	3.23 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.02 g	0.55 g	1.46 g	87.27 g	8.99 g	1.87 g	69.05 g	10.10 g	1.59 g	62.61 g	0.00 g	2.54 g	43.59 g	7.22 g	1.76 g	
(00183) Pépes	Zöldséglevespüré, Sertés aprópecsenye P, Burgonya főzelékpüré			Paradicsom leves P, Pulykacombragu mexikói zöldséggel P			Csontleves P, Főtt darált sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás püré i			Zöldborsólevespüré, Serpenyős burgonya virslivel P			Kertészleves P, Darált sertéssült, Sárgarépa főzelékpüré P		
	Energia: 634.25 Kcal / 2,651.17 Kj			Energia: 377.47 Kcal / 1,577.82 Kj			Energia: 366.86 Kcal / 1,533.47 Kj			Energia: 652.45 Kcal / 2,727.24 Kj			Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

	28.65 g	29.39 g	6.48 g	20.18 g	17.29 g	2.66 g	28.17 g	9.79 g	3.47 g	22.74 g	34.13 g	8.77 g	29.47 g	21.42 g	4.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.92 g	0.54 g	1.62 g	34.66 g	9.42 g	1.51 g	40.16 g	9.53 g	1.28 g	61.81 g	0.43 g	1.40 g	42.02 g	6.42 g	1.93 g
(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves o Feh. szeg., Burgonya főzelék o Feh. szeg.			Paradicsom leves o Feh. szeg., Mexikói zöldségragu o Feh. szeg., Párolt rizs o			Csontleves o Feh. szeg., Vegyes gyümölcsmártás o Feh. szeg, Pírtott dara o Feh. szeg			Zöldborsóleves o Feh. szeg., Serpenyős burgonya o Feh. szeg., Csemege uborka			Kertészleves o Feh. szeg., Sárgarépa főzelék o Feh. szeg.		
	Energia: 238.34 Kcal / 996.26 KJ			Energia: 276.68 Kcal / 1,156.52 KJ			Energia: 323.70 Kcal / 1,353.07 KJ			Energia: 230.20 Kcal / 962.24 KJ			Energia: 231.09 Kcal / 965.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.70 g	7.85 g	0.88 g	6.73 g	9.99 g	1.16 g	6.43 g	11.44 g	1.20 g	6.01 g	8.92 g	1.01 g	5.91 g	10.33 g	1.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.57 g	0.46 g	0.52 g	50.51 g	5.24 g	0.87 g	60.68 g	9.89 g	0.78 g	35.91 g	0.00 g	1.60 g	48.10 g	8.41 g	1.29 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlapjaink a www.kozetkeztetes60.hu weboldalon is elérhetőek!

.....
Dietetikus