



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Reflux	Zöldségleves R, Pulyka aprópecsenye R, Zöldbabfőzelékpüré R	Csontleves R, Halas spagetti R	BrokkolikréMLEves R, Pulyka aprópecsenye R, Párolt rizs R	Köményleves R, Főtt sertéshús R, Főtt burgonya o, Almabefőtt diabetikus	Hamis gulyásleves R, Sült csirkecomb R, Párolt rizs R
		Energia: 345.22 Kcal / 1,443.02 KJ	Energia: 466.39 Kcal / 1,949.51 KJ	Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ	Energia: 369.75 Kcal / 1,545.56 KJ	Energia: 617.11 Kcal / 2,579.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.35 g 14.76 g 3.55 g	30.67 g 15.43 g 6.68 g	27.12 g 13.61 g 2.76 g	25.87 g 11.38 g 3.29 g	41.27 g 18.15 g 3.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.68 g 0.66 g 1.63 g	50.61 g 0.54 g 3.32 g	71.00 g 0.65 g 1.56 g	39.93 g 2.19 g 1.50 g	71.11 g 0.22 g 1.56 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Zöldbabfőzelék CH	Csontleves CH, Bolognai halas spagetti CH	BrokkolikréMLEves CH, Zöldborsós pulykaragu CH, Párolt rizs CH	Csurgatott tojásleves CH, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH, Burgonya féladaG CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH, Párolt rizs CH
		Energia: 459.47 Kcal / 1,920.58 KJ	Energia: 391.45 Kcal / 1,636.26 KJ	Energia: 338.92 Kcal / 1,416.69 KJ	Energia: 395.80 Kcal / 1,654.44 KJ	Energia: 436.02 Kcal / 1,822.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
31.10 g 18.65 g 4.15 g		26.62 g 13.83 g 5.67 g	16.95 g 11.58 g 1.99 g	24.85 g 14.85 g 3.49 g	31.93 g 16.28 g 2.83 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.43 g 0.98 g 1.68 g	39.47 g 0.43 g 2.65 g	41.24 g 0.24 g 0.96 g	39.99 g 0.00 g 2.10 g	40.02 g 0.19 g 1.30 g		



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
Ebéd	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Lencsefőzelék CH	Csontleves CH, Bolognai halas spagetti CH	Brokkolikrémleves CH, Levesgyöngy, Zöldborsós pulykaragu CH, Párolt rizs CH	Csurgatott tojásleves CH, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH, Burgonya féladag CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH, Párolt rizs CH, Csemege uborka		
		Energia: 450.21 Kcal / 1,881.88 Kj	Energia: 482.75 Kcal / 2,017.90 Kj	Energia: 413.96 Kcal / 1,730.35 Kj	Energia: 441.32 Kcal / 1,844.72 Kj	Energia: 545.17 Kcal / 2,278.81 Kj		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 28.53 g 14.08 g 3.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32.72 g 16.67 g 6.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21.30 g 15.35 g 2.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26.02 g 14.71 g 3.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 40.12 g 20.23 g 3.53 g		
		Szénhidrát Cukor Só 51.43 g 0.44 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 49.61 g 0.65 g 3.32 g	Szénhidrát Cukor Só 51.16 g 0.24 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 50.31 g 0.00 g 2.42 g	Szénhidrát Cukor Só 50.12 g 0.24 g 3.04 g		
	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM, Pulyka aprópecsenye o LM-TM, Lencsefőzelék o LM-TM	Csontleves o LM-TM, Bolognai halas spagetti o LM-TM	Brokkolikrémleves o LM-TM, Zöldborsós pulykaragu o LM-TM, Párolt rizs o	Köményleves o LM-TM, Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o LM-TM, Burgonya féladag o	Hamis gulyásleves o LM-TM, Sült csirkecomb o LM-TM, Párolt rizs o, Csemege uborka		
		Energia: 499.69 Kcal / 2,088.70 Kj	Energia: 359.13 Kcal / 1,501.16 Kj	Energia: 583.86 Kcal / 2,440.53 Kj	Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 Kj	Energia: 627.76 Kcal / 2,624.04 Kj		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 29.13 g 18.33 g 2.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.52 g 8.16 g 1.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22.42 g 21.30 g 2.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23.48 g 16.57 g 3.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 35.02 g 24.95 g 3.78 g		
		Szénhidrát Cukor Só 53.85 g 2.92 g 1.25 g	Szénhidrát Cukor Só 56.65 g 3.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 74.88 g 1.10 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 49.53 g 6.99 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 64.74 g 0.00 g 2.43 g		
(00154) Tejtojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM, Pulyka aprópecsenye i LM-TM, Lencsefőzelék i LM-TM	Csontleves i LM-TM, Bolognai halas spagetti i LM-TM	Brokkolikrémleves i LM-TM, Zöldborsós pulykaragu i LM-TM, Párolt rizs i	Köményleves i LM-TM, Főtt sertéshús i, Paradicsom mártás i LM-TM, Burgonya féladag i	Hamis gulyásleves i LM-TM, Sült csirkecomb i LM-TM, Párolt rizs i, Csemege uborka			
	Energia: 650.70 Kcal / 2,719.93 Kj	Energia: 438.46 Kcal / 1,832.76 Kj	Energia: 733.99 Kcal / 3,068.08 Kj	Energia: 544.65 Kcal / 2,276.64 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj			
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37.64 g 23.48 g 3.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17.64 g 10.70 g 1.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 29.36 g 27.84 g 3.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28.86 g 21.12 g 4.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 42.56 g 31.26 g 4.71 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			



### Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

	71.35 g	3.60 g	1.62 g	66.41 g	3.50 g	1.36 g	90.57 g	1.47 g	1.49 g	58.70 g	8.99 g	2.32 g	74.86 g	0.00 g	2.80 g
<b>(00155) Gluténmentes óvoda</b>	Zöldségleves o GM, Pulyka aprópecsenye o GM, Lencsefőzelék o GM			Csontleves o GM, Bolognai halas spagetti o GM			Brokkolikrémleves o GM, Zöldborsós pulykaragu o GM, Párolt rizs o			Csurgatott tojásleves o GM, Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o GM, Burgonya féladag o			Hamis gulyásleves o GM, Sült csirkecomb o GM, Párolt rizs o, Csemege uborka		
	Energia: 419.28 Kcal / 1,752.59 KJ			Energia: 433.51 Kcal / 1,812.07 KJ			Energia: 494.03 Kcal / 2,065.05 KJ			Energia: 407.96 Kcal / 1,705.27 KJ			Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.16 g	18.16 g	3.50 g	19.06 g	13.78 g	4.73 g	23.61 g	19.12 g	3.03 g	24.02 g	19.53 g	3.98 g	35.02 g	24.96 g	3.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.11 g	2.00 g	1.22 g	56.97 g	3.00 g	1.53 g	74.61 g	0.00 g	1.14 g	52.42 g	6.99 g	1.85 g	64.76 g	0.00 g	2.43 g	
<b>(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi</b>	Zöldségleves b LM-TM, Pulyka aprópecsenye b LM-TM, Zöldbabfőzelék b LM-TM			Csontleves b LM-TM, Bolognai halas spagetti b LM-TM			Brokkolikrémleves b LM-TM, Zöldborsós pulykaragu b LM-TM, Párolt rizs b			Köményleves b LM-TM, Főtt sertéshús b, Paradicsom mártás b, Burgonya féladag b			Hamis gulyásleves b LM-TM, Sült csirkecomb b LM-TM, Párolt rizs b, Csemege uborka		
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ			Energia: 295.29 Kcal / 1,234.31 KJ			Energia: 466.00 Kcal / 1,947.88 KJ			Energia: 338.91 Kcal / 1,416.64 KJ			Energia: 505.21 Kcal / 2,111.78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.13 g	13.69 g	2.01 g	10.86 g	6.75 g	0.95 g	17.90 g	16.56 g	2.24 g	17.75 g	12.92 g	2.70 g	29.38 g	19.17 g	2.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.96 g	0.18 g	0.79 g	46.76 g	2.50 g	0.76 g	60.75 g	0.92 g	0.77 g	37.23 g	5.00 g	1.29 g	52.97 g	0.00 g	2.08 g	
<b>(00158) Tej-tojás-gluténmentes</b>	Zöldségleves LM-TM-GM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-GM, Lencsefőzelék i LM-TM-GM			Csontleves LM-TM-GM, Bolognai halas spagetti i LM-TM-GM			Brokkolikrémleves LM-TM-GM, Zöldborsós pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs			Köményleves LM-TM-GM, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás LM-TM-GM, Burgonya féladag			Hamis gulyásleves LM-TM-GM, Sült csirkecomb LM-TM-GM, Párolt rizs, Csemege uborka		
	Energia: 560.34 Kcal / 2,342.22 KJ			Energia: 438.46 Kcal / 1,832.76 KJ			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ			Energia: 452.68 Kcal / 1,892.20 KJ			Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36.97 g	21.51 g	2.90 g	17.64 g	10.70 g	1.56 g	28.69 g	27.74 g	3.73 g	27.64 g	20.96 g	4.37 g	42.56 g	31.26 g	4.71 g



### Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.74 g	3.60 g	1.62 g	66.41 g	3.50 g	1.36 g	95.95 g	1.47 g	1.50 g	61.07 g	8.99 g	2.33 g	74.86 g	0.00 g	2.80 g
<b>(00159) Gluténmentes iskola</b>	Zöldségleves i GM, Pulyka aprópecsenye i GM, Lencsefőzelék i GM			Csontleves i GM, Bolognai halas spagetti i GM			Brokkolikrémleves i GM, Zöldborsós pulykaragu i GM, Párolt rizs			Csurgatott tojásleves i GM, Főtt sertéshús i , Paradicsom mártás i GM, Burgonya féladag i			Hamis gulyásleves i GM, Sült csirkecomb i GM, Párolt rizs, Csemege uborka		
	Energia: 535.90 Kcal / 2,240.06 KJ			Energia: 588.39 Kcal / 2,459.47 KJ			Energia: 619.13 Kcal / 2,587.96 KJ			Energia: 501.74 Kcal / 2,097.27 KJ			Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37.49 g	21.51 g	4.16 g	28.05 g	19.33 g	6.92 g	30.98 g	24.94 g	4.00 g	29.42 g	25.23 g	5.06 g	42.56 g	31.26 g	4.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.82 g	2.50 g	1.58 g	73.79 g	3.50 g	2.21 g	89.63 g	0.00 g	1.52 g	61.87 g	8.99 g	2.37 g	74.86 g	0.00 g	2.80 g	
<b>(00160) Magyoro mentes</b>	Zöldségleves o, Pulyka aprópecsenye o, Lencsefőzelék o			Csontleves o, Bolognai halas spagetti o			Brokkolikrémleves o, Zöldborsós pulykaragu o, Párolt rizs o			Csurgatott tojásleves o, Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o, Burgonya féladag o			Hamis gulyásleves o, Sült csirkecomb o, Párolt rizs o, Csemege uborka		
	Energia: 482.74 Kcal / 2,017.85 KJ			Energia: 442.79 Kcal / 1,850.86 KJ			Energia: 570.51 Kcal / 2,384.73 KJ			Energia: 505.07 Kcal / 2,111.19 KJ			Energia: 637.60 Kcal / 2,665.17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.70 g	18.30 g	3.58 g	25.71 g	14.89 g	5.01 g	24.25 g	21.87 g	3.81 g	26.87 g	21.35 g	4.49 g	35.34 g	25.17 g	3.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.85 g	2.59 g	1.31 g	50.77 g	1.27 g	2.88 g	70.79 g	0.55 g	1.22 g	50.34 g	6.99 g	1.89 g	66.84 g	0.51 g	2.36 g	
<b>(00162) Paradicsom, dió,</b>	Zöldségleves i PM-DM-MM, Pulyka aprópecsenye PM-DM-MM, Lencsefőzelék i			Csontleves i, Halas spagetti PM-DM-MM			Brokkolikrémleves TM-SZM-PM, Zöldborsós pulykaragu PM-DM-MM, Párolt rizs i			Csurgatott tojásleves i, Főtt sertéshús i, Főtt burgonya, Almabefőtt diabetikus			Hamis gulyásleves i PDMM, Sült csirkecomb i, Párolt rizs i, Csemege uborka		
	Energia: 622.78 Kcal / 2,603.22 KJ			Energia: 537.04 Kcal / 2,244.83 KJ			Energia: 731.26 Kcal / 3,056.67 KJ			Energia: 470.65 Kcal / 1,967.32 KJ			Energia: 755.06 Kcal / 3,156.15 KJ		



### Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

mogyorómentes	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	37.95 g	23.48 g	4.47 g	32.85 g	20.26 g	7.22 g	29.24 g	27.82 g	3.79 g	30.46 g	19.93 g	4.82 g	42.51 g	31.25 g	4.71 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
63.75 g	2.50 g	1.54 g	54.99 g	0.00 g	3.26 g	90.07 g	1.47 g	1.46 g	41.22 g	2.19 g	1.91 g	74.73 g	0.00 g	2.80 g					
<b>(00163) Tej-glutén-fruktóz</b>																			
Köményleves LM-GM-FRSZ, Pulyka aprópecsenye o LM-GM-FRSZ, Lencsefőzelék o LM-GM-FRSZ				Csontleves o LM-GM-FRSZ, Halas spagetti o LM-GM-FRSZ				Brokkolikrémleves i LM-GM-FRM, Pulyka aprópecsenye o LM-GM-FRSZ, Párolt rizs o LM-GM-FRSZ				Csurgatott tojásleves o LM-GM-FRSZ, Főtt sertéshús o, Főtt burgonya o				Hamis gulyásleves o LM-GM-FRSZ, Sült csirkecomb o, Párolt rizs o LM-GM-FRSZ			
Energia: 433.59 Kcal / 1,812.41 KJ				Energia: 327.62 Kcal / 1,369.45 KJ				Energia: 535.29 Kcal / 2,237.51 KJ				Energia: 341.40 Kcal / 1,427.05 KJ				Energia: 620.27 Kcal / 2,592.73 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
28.05 g	19.11 g	2.60 g	11.78 g	7.96 g	1.15 g	21.76 g	23.37 g	3.17 g	22.73 g	13.67 g	3.31 g	34.69 g	24.89 g	3.77 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.93 g	2.92 g	1.17 g	51.10 g	3.00 g	0.85 g	74.66 g	1.47 g	1.24 g	37.91 g	0.00 g	1.30 g	63.34 g	0.00 g	1.23 g					
<b>(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes</b>																			
Zöldségleves LM-TM-DM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-DM, Lencsefőzelék i LM-TM-DM				Csontleves LM-TM-DM, Bolognai halas spagetti i LM-TM-DM				Brokkolikrémleves LM-TM-DM, Zöldborsós pulykaragu LM-TM-DM, Párolt rizs				Rántottleves LM-TM-DM, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás LM-TM-DM, Burgonya féladag				Hamis gulyásleves LM-TM-DM, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka			
Energia: 633.91 Kcal / 2,649.74 KJ				Energia: 438.46 Kcal / 1,832.76 KJ				Energia: 733.99 Kcal / 3,068.08 KJ				Energia: 543.99 Kcal / 2,273.88 KJ				Energia: 752.57 Kcal / 3,145.74 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
37.64 g	21.62 g	2.96 g	17.64 g	10.70 g	1.56 g	29.36 g	27.84 g	3.79 g	28.82 g	21.10 g	4.45 g	42.40 g	31.15 g	4.70 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
71.35 g	3.60 g	1.62 g	66.41 g	3.50 g	1.36 g	90.57 g	1.47 g	1.49 g	58.62 g	8.99 g	2.32 g	74.47 g	0.00 g	2.80 g					



### Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

(00183) Pépes	Zöldséglevespüré, Pulyka aprópecsenye P, Zöldbabfőzelékpüré P			Csontleves P, Rostonhal darált P, Tökfőzelékpüré			Brokkolikrémleves P, Zöldborsós pulykaragu P			Csurgatott tojásleves P, Főtt darált sertéshús, Paradicsom mártás			Hamis gulyásleves P, Sült csirkecomb darált, Karfiolfőzelékpüré P		
	Energia: 490.40 Kcal / 2,049.87 Kj			Energia: 335.44 Kcal / 1,402.14 Kj			Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 Kj			Energia: 490.57 Kcal / 2,050.58 Kj			Energia: 656.44 Kcal / 2,743.92 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.74 g	22.72 g	4.96 g	30.70 g	16.81 g	4.25 g	26.10 g	17.41 g	3.18 g	27.89 g	25.17 g	5.12 g	45.39 g	33.20 g	5.53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.40 g	0.98 g	1.71 g	38.16 g	0.54 g	1.67 g	30.16 g	0.43 g	1.18 g	37.51 g	8.99 g	1.96 g	43.23 g	0.45 g	1.69 g
(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves o Feh. szeg., Zöldbabfőzelék o Feh. szeg.			Csontleves o Feh. szeg., Bolognai spagetti o Feh. szeg			Brokkolikrémleves o Feh. szeg., Zöldborsóragu Feh. szeg., Párolt rizs o			Köményleves o Feh. szeg., Paradicsom mártás o Feh. szeg., Burgonya féladag o			Hamis gulyásleves o LM-TM, Karfiolfőzelék o Feh. szeg.		
	Energia: 139.47 Kcal / 582.98 Kj			Energia: 387.47 Kcal / 1,619.62 Kj			Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 Kj			Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 Kj			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.01 g	6.63 g	0.72 g	6.41 g	8.92 g	0.96 g	6.60 g	11.15 g	1.24 g	6.36 g	10.01 g	1.16 g	6.81 g	12.62 g	1.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.38 g	0.17 g	0.50 g	68.94 g	3.75 g	1.04 g	42.21 g	0.55 g	0.57 g	56.42 g	6.99 g	1.44 g	35.03 g	0.55 g	0.69 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Étlapjaink a [www.kozetkeztetes60.hu](http://www.kozetkeztetes60.hu) weboldalon is elérhetőek!

.....  
Dietetikus