



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Reflux	Zöldségleves R, Sertés aprópecsenye R, Főtt burgonya o	Köményleves R, Tavasz pulykaragu R, Párolt rizs R	Zöldséges burgonyaleves R, Tejfölös sertésragu R, Tészta köret R	Almaleves R, Sárgarépás csirkemáj R, Párolt rizs R	Gombalevespüré R, Bazsalikomos sertéssült R, Finomfőzelékpüré R
		Energia: 309.55 Kcal / 1,293.92 Kj	Energia: 454.49 Kcal / 1,899.77 Kj	Energia: 636.32 Kcal / 2,659.82 Kj	Energia: 499.01 Kcal / 2,085.86 Kj	Energia: 473.96 Kcal / 1,981.15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.60 g 10.12 g 2.15 g	21.58 g 12.23 g 2.09 g	32.91 g 22.75 g 6.26 g	20.45 g 12.68 g 2.24 g	31.19 g 18.78 g 4.25 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	37.96 g 0.38 g 1.54 g	63.93 g 0.00 g 1.41 g	73.45 g 0.86 g 2.96 g	74.89 g 0.04 g 1.13 g	45.04 g 0.32 g 1.62 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Székelykáposzta CH	Csurgatott tojásleves CH, Tavasz pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Vegyes gyümölcsleves CH, Zöldborsós csirkemáj CH, Párolt rizs CH	Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH
		Energia: 453.61 Kcal / 1,896.09 Kj	Energia: 335.65 Kcal / 1,403.02 Kj	Energia: 457.87 Kcal / 1,913.90 Kj	Energia: 330.48 Kcal / 1,381.41 Kj	Energia: 423.62 Kcal / 1,770.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.81 g 18.98 g 5.41 g	18.81 g 12.15 g 2.06 g	25.03 g 21.28 g 5.79 g	21.45 g 9.34 g 2.05 g	27.08 g 17.57 g 3.77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.91 g 0.43 g 1.23 g	39.72 g 0.00 g 1.08 g	40.45 g 0.07 g 1.89 g	39.41 g 0.03 g 0.92 g	39.39 g 0.32 g 1.68 g		
(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Székelykáposzta CH	Csurgatott tojásleves CH, Tavasz pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Vegyes gyümölcsleves CH, Zöldborsós csirkemáj CH, Párolt rizs CH	Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH	
	Energia: 557.10 Kcal / 2,328.68 Kj	Energia: 419.57 Kcal / 1,753.80 Kj	Energia: 484.95 Kcal / 2,027.09 Kj	Energia: 395.42 Kcal / 1,652.86 Kj	Energia: 461.41 Kcal / 1,928.69 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	34.77 g 23.19 g 6.43 g	23.51 g 15.19 g 2.58 g	24.00 g 20.50 g 5.08 g	22.66 g 10.78 g 2.22 g	27.15 g 17.05 g 3.56 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

	51.12 g	0.65 g	1.58 g	49.66 g	0.00 g	1.35 g	50.07 g	0.07 g	2.29 g	51.12 g	0.03 g	1.07 g	49.76 g	0.32 g	1.75 g
(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM, Székelykáposzta o LM-TM			Köményleves o LM-TM, Tavasz pulykaragu o LM-TM, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o LM-TM, Sertésragu rizstejporral o, Tészta köret o LM-TM			Vegyes gyümölcsleves o LM-TM, Zöldborsós csirkemáj o LM-TM, Párolt rizs o			Gombaleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM, Finomfőzelék o LM-TM		
	Energia: 373.86 Kcal / 1,562.73 Kj			Energia: 442.95 Kcal / 1,851.53 Kj			Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj			Energia: 537.76 Kcal / 2,247.84 Kj			Energia: 456.11 Kcal / 1,906.54 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.28 g	18.27 g	3.75 g	19.78 g	17.67 g	2.54 g	19.11 g	23.25 g	3.80 g	20.30 g	16.03 g	2.40 g	23.00 g	21.93 g	3.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.53 g	0.18 g	0.98 g	54.21 g	0.00 g	1.06 g	72.86 g	3.37 g	1.14 g	76.76 g	7.73 g	0.85 g	41.98 g	1.20 g	1.49 g	
(00154) Tejtojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM, Székelykáposzta i LM-TM			Köményleves i LM-TM, Tavasz pulykaragu i LM-TM, Bulgur i			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM, Sertésragu rizstejporral i, Tészta köret i LM-TM			Vegyes gyümölcsleves i LM-TM, Zöldborsós csirkemáj i LM-TM, Párolt rizs i			Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM, Finomfőzelék i LM-TM		
	Energia: 453.40 Kcal / 1,895.21 Kj			Energia: 548.52 Kcal / 2,292.81 Kj			Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 Kj			Energia: 672.05 Kcal / 2,809.17 Kj			Energia: 551.74 Kcal / 2,306.27 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.87 g	22.54 g	4.53 g	25.81 g	22.30 g	3.26 g	24.37 g	29.11 g	4.86 g	26.06 g	21.16 g	3.18 g	27.40 g	26.10 g	4.27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.13 g	0.23 g	1.20 g	64.60 g	0.00 g	1.40 g	85.46 g	3.96 g	1.49 g	92.78 g	9.91 g	1.15 g	52.17 g	1.47 g	1.87 g	
(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Székelykáposzta o GM			Csurgatott tojásleves o GM, Tavasz pulykaragu o GM, Párolt rizs o			Zöldséges burgonyaleves o GM, Sertés paprikás o GM, Tészta köret o GM			Vegyes gyümölcsleves o GM, Zöldborsós csirkemáj o GM, Párolt rizs o			Gombaleves o GM, Bazsalikomos sertéssült o GM, Finomfőzelék o GM		
	Energia: 337.18 Kcal / 1,409.41 Kj			Energia: 461.15 Kcal / 1,927.61 Kj			Energia: 573.32 Kcal / 2,396.48 Kj			Energia: 507.26 Kcal / 2,120.35 Kj			Energia: 342.80 Kcal / 1,432.90 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.24 g	20.08 g	4.89 g	18.55 g	20.11 g	2.94 g	19.75 g	25.81 g	5.53 g	21.84 g	14.78 g	2.61 g	23.72 g	19.34 g	3.64 g



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.06 g	0.00 g	0.99 g	57.89 g	0.00 g	1.07 g	74.07 g	3.00 g	1.14 g	77.43 g	6.99 g	0.88 g	41.64 g	0.00 g	1.32 g
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM, Székelykáposzta b LM-TM			Köményleves b LM-TM, Tavaszi pulykaragu b, Bulgur b			Zöldséges burgonyaleves b LM-TM, Sertésragu rizstejporral b, Tészta köret b LM-TM			Vegyes gyümölcsleves b LM-TM, Zöldborsós csirkemáj b LM-TM, Párolt rizs b			Gombaleves b LM-TM, Bazsalikomos sertéssült b LM-TM, Finomfőzelék b LM		
	Energia: 288.55 Kcal / 1,206.14 KJ			Energia: 361.15 Kcal / 1,509.61 KJ			Energia: 478.72 Kcal / 2,001.05 KJ			Energia: 432.05 Kcal / 1,805.97 KJ			Energia: 364.13 Kcal / 1,522.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.47 g	13.52 g	2.92 g	15.95 g	14.34 g	2.06 g	15.64 g	19.12 g	3.15 g	16.24 g	13.07 g	1.96 g	18.25 g	18.58 g	3.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.83 g	0.14 g	0.72 g	44.62 g	0.00 g	0.73 g	59.69 g	2.78 g	0.79 g	61.33 g	5.55 g	0.62 g	31.00 g	0.92 g	0.92 g	
(00158) Tej-tojás- gluténmentes	Zöldségleves LM-TM- GM, Székelykáposzta LM- TM-GM			Köményleves LM-TM- GM, Tavaszi pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM-GM, Sertésragu rizstejporral i, Tészta köret LM-TM-GM			Vegyes gyümölcsleves LM-TM-GM, Zöldborsós csirkemáj LM-TM-GM, Párolt rizs			Gombaleves LM-TM-GM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-GM, Finomfőzelék i LM-TM-GM		
	Energia: 383.52 Kcal / 1,603.11 KJ			Energia: 531.87 Kcal / 2,223.22 KJ			Energia: 668.83 Kcal / 2,795.71 KJ			Energia: 639.96 Kcal / 2,675.03 KJ			Energia: 454.48 Kcal / 1,899.73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.98 g	22.42 g	4.47 g	22.56 g	22.47 g	3.22 g	24.07 g	29.06 g	4.82 g	26.10 g	20.65 g	3.12 g	25.76 g	25.82 g	4.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.30 g	0.23 g	1.20 g	67.91 g	0.00 g	1.39 g	89.02 g	3.96 g	1.49 g	96.41 g	9.73 g	1.15 g	52.83 g	1.47 g	1.87 g	
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Székelykáposzta i GM			Csurgatott tojásleves i GM, Tavaszi pulykaragu i GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i GM, Sertés paprikás i GM, Tészta köret i GM			Vegyes gyümölcsleves i GM, Zöldborsós csirkemáj i GM, Párolt rizs			Gombaleves i GM, Bazsalikomos sertéssült i GM, Finomfőzelék i GM		
	Energia: 406.65 Kcal / 1,699.80 KJ			Energia: 580.93 Kcal / 2,428.29 KJ			Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 KJ			Energia: 629.02 Kcal / 2,629.30 KJ			Energia: 413.19 Kcal / 1,727.13 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.76 g	24.79 g	5.95 g	24.34 g	26.74 g	3.91 g	25.30 g	32.61 g	7.17 g	27.92 g	19.55 g	3.41 g	28.12 g	23.02 g	4.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

	39.65 g	0.00 g	1.21 g	68.71 g	0.00 g	1.43 g	87.32 g	3.50 g	1.50 g	94.31 g	8.99 g	1.19 g	47.30 g	0.00 g	1.81 g
(00160) Magyoro mentes	Zöldséglevés o, Székelykáposzta o			Csurgatott tojáslevés o, Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Vegyes gyümölcslevés o, Zöldborsós csirkemáj o, Párolt rizs o			Gombaleves o, Bazsalikomos sertéssült o, Finomfőzelék o		
	Energia: 408.57 Kcal / 1,707.82 Kj			Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 Kj			Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 Kj			Energia: 530.74 Kcal / 2,218.49 Kj			Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	20.38 g	23.94 g	5.38 g	23.17 g	22.45 g	3.50 g	25.91 g	26.77 g	5.81 g	21.46 g	14.63 g	2.55 g	24.54 g	19.49 g	3.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.07 g	0.43 g	1.06 g	55.02 g	0.00 g	1.14 g	61.01 g	0.70 g	2.31 g	76.96 g	7.06 g	0.87 g	36.81 g	0.32 g	1.55 g	
(00162) Paradicsom, dió, magyoro mentes	Zöldséglevés i PM-DM-MM, Székelykáposzta PM-DM-MM			Csurgatott tojáslevés i, Tavaszi pulykaragu i, Bulgur i			Zöldséges burgonyaleves i PM-DM-MM, Sertés paprikás i PM-DM-MM, Tészta köret i			Vegyes gyümölcslevés i, Zöldborsós csirkemáj i, Párolt rizs i			Gombaleves i, Bazsalikomos sertéssült PM-DM-MM, Finomfőzelék i		
	Energia: 474.98 Kcal / 1,985.42 Kj			Energia: 631.02 Kcal / 2,637.66 Kj			Energia: 738.45 Kcal / 3,086.72 Kj			Energia: 663.27 Kcal / 2,772.47 Kj			Energia: 505.54 Kcal / 2,113.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	24.52 g	24.94 g	6.05 g	30.31 g	28.99 g	4.58 g	25.45 g	32.62 g	7.20 g	27.51 g	19.41 g	3.35 g	29.30 g	23.17 g	4.53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.16 g	0.00 g	1.20 g	65.58 g	0.00 g	1.52 g	83.35 g	3.50 g	1.50 g	93.04 g	9.08 g	1.17 g	45.11 g	0.00 g	1.86 g	
(00163) Tej-	Zöldséglevés o LM-GM-FRSZ, Sertés aprópecsenye LM-GM-FRSZ, Főtt burgonya o			Csurgatott tojáslevés o LM-GM-FRSZ, Tavaszi pulykaragu LM-GM-FRSZ, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves o LM-GM-FRSZ, Sertésragu rizstejporral o LM-GM-FRSZ, Tészta köret o LM-GM-FRSZ			Köménylevés LM-GM-FRSZ, Zöldborsós csirkemáj o LM-GM-FRSZ, Párolt rizs o LM-GM-FRSZ			Gombaleves LM-GM-FRSZ, Bazsalikomos sertéssült LM-GM-FRSZ, Burgonyapüré LM-GM-FRSZ		



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

glutén-fruktóz	Energia: 343.12 Kcal / 1,434.24 KJ			Energia: 512.96 Kcal / 2,144.17 KJ			Energia: 548.34 Kcal / 2,292.06 KJ			Energia: 451.13 Kcal / 1,885.72 KJ			Energia: 346.24 Kcal / 1,447.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.52 g	14.76 g	2.67 g	19.36 g	22.00 g	3.15 g	18.50 g	23.16 g	3.77 g	19.69 g	17.49 g	2.62 g	20.23 g	12.84 g	2.59 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.38 g	0.00 g	1.24 g	65.72 g	0.00 g	1.17 g	72.77 g	3.37 g	1.13 g	60.16 g	0.00 g	0.86 g	46.43 g	0.00 g	1.35 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Zöldségleves LM-TM-DM, Székelykáposzta LM-TM-DM			Rántottleves LM-TM-DM, Tavasz pulykaragu LM-TM-DM, Bulgur			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM-DM, Sertésragu rizstejporral, Tészta köret LM-TM-DM			Vegyes gyümölcsleves LM-TM-DM, Zöldborsós csirkemáj LM-TM-DM, Párolt rizs			Gombaleves LM-TM-DM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-DM, Finomfőzelék LM-TM-DM		
	Energia: 451.35 Kcal / 1,886.64 KJ			Energia: 547.86 Kcal / 2,290.05 KJ			Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 KJ			Energia: 672.05 Kcal / 2,809.17 KJ			Energia: 548.53 Kcal / 2,292.86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.77 g	22.47 g	4.53 g	25.77 g	22.28 g	3.26 g	24.37 g	29.11 g	4.86 g	26.06 g	21.16 g	3.18 g	26.94 g	25.90 g	4.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37.88 g	0.23 g	1.20 g	64.52 g	0.00 g	1.40 g	85.46 g	3.96 g	1.49 g	92.78 g	9.91 g	1.15 g	51.89 g	1.47 g	1.77 g	
(00183) Pépes	Zöldséglevespüré, Székelykáposzta P			Csupgátott tojásleves P, Tavasz pulykaragu i P			Zöldséges burgonyaleves P, Sertés pörkölt darált, Karfiolfőzelékpüré P			Vegyes gyümölcslevespüré P, Darált csirkemáj P, Tökfőzelékpüré			Gombalevespüré P, Bazsalikomos darált sertéssült i, Finomfőzelékpüré P		
	Energia: 479.82 Kcal / 2,005.65 KJ			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 595.99 Kcal / 2,491.24 KJ			Energia: 511.56 Kcal / 2,138.32 KJ			Energia: 511.47 Kcal / 2,137.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.78 g	24.93 g	6.02 g	18.99 g	19.14 g	3.06 g	29.82 g	30.34 g	5.61 g	25.25 g	16.93 g	4.82 g	29.56 g	23.21 g	4.53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.10 g	0.54 g	1.28 g	12.30 g	0.00 g	1.03 g	49.80 g	0.86 g	1.67 g	62.76 g	9.08 g	1.65 g	46.20 g	0.43 g	1.96 g	
</															



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

(00250) Fehérjeszegény	szeg., Székelykáposzta o Feh. szeg.			szeg., Tavaszi ragu o Feh. szeg., Párolt rizs o			o Feh. szeg., Tészta köret o Feh. szeg.			Feh. szeg., Zöldborsóragu o Feh. szeg., Párolt rizs o			szeg., Finomfőzelék o Feh. szeg		
	Energia: 204.30 Kcal / 853.97 KJ			Energia: 310.59 Kcal / 1,298.27 KJ			Energia: 498.72 Kcal / 2,084.65 KJ			Energia: 372.79 Kcal / 1,558.26 KJ			Energia: 176.29 Kcal / 736.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.07 g	12.54 g	1.89 g	6.57 g	12.92 g	1.47 g	6.49 g	14.57 g	1.61 g	6.66 g	11.44 g	1.24 g	6.42 g	8.92 g	0.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.29 g	0.18 g	0.76 g	46.78 g	0.00 g	0.82 g	88.80 g	4.50 g	0.87 g	66.72 g	7.91 g	0.66 g	28.32 g	0.83 g	0.63 g	



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

.....
Dietetikus