



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		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, Csirkemáj rizottó srépával 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: 549.68 Kcal / 2,297.66 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	31.02 g 19.92 g 7.67 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	60.63 g 0.04 g 1.82 g	45.04 g 0.32 g 1.62 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Paradicsomos káposzta CH	Csurgatott tojásleves CH, Tavasz pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Vegyes gyümölcsleves CH, Csirkemáj rizottó CH	Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH
		Energia: 376.74 Kcal / 1,574.77 Kj	Energia: 335.65 Kcal / 1,403.02 Kj	Energia: 457.87 Kcal / 1,913.90 Kj	Energia: 385.81 Kcal / 1,612.69 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
20.66 g 14.50 g 2.64 g		18.81 g 12.15 g 2.06 g	25.03 g 21.28 g 5.79 g	27.13 g 12.18 g 5.31 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		
39.88 g 0.43 g 1.97 g	39.72 g 0.00 g 1.08 g	40.45 g 0.07 g 1.89 g	41.11 g 0.03 g 1.11 g	39.39 g 0.32 g 1.68 g		
(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Paradicsomos káposzta CH	Csurgatott tojásleves CH, Tavasz pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Vegyes gyümölcsleves CH, Csirkemáj rizottó CH	Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH	
	Energia: 455.31 Kcal / 1,903.20 Kj	Energia: 419.57 Kcal / 1,753.80 Kj	Energia: 484.95 Kcal / 2,027.09 Kj	Energia: 482.26 Kcal / 2,015.85 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	
	20.66 g 14.50 g 2.64 g	18.81 g 12.15 g 2.06 g	25.03 g 21.28 g 5.79 g	27.13 g 12.18 g 5.31 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		
39.88 g 0.43 g 1.97 g	39.72 g 0.00 g 1.08 g	40.45 g 0.07 g 1.89 g	41.11 g 0.03 g 1.11 g	39.39 g 0.32 g 1.68 g		



### Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

	23.69 g	16.97 g	2.93 g	23.51 g	15.19 g	2.58 g	24.00 g	20.50 g	5.08 g	33.92 g	15.23 g	6.64 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
	50.70 g	0.65 g	2.41 g	49.66 g	0.00 g	1.35 g	50.07 g	0.07 g	2.29 g	51.39 g	0.04 g	1.39 g	49.76 g	0.32 g	1.75 g
<b>(00153) Tejtojásmentes óvoda</b>	Zöldségleves o LM-TM, Sertés aprópecsenye o LM-TM, Paradicsomos káposzta o			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, Csirkemáj rizottó o LM-TM			Gombaleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM, Finomfőzelék o LM-TM		
	Energia: 437.95 Kcal / 1,830.63 Kj			Energia: 442.95 Kcal / 1,851.53 Kj			Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj			Energia: 503.53 Kcal / 2,104.76 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
	19.68 g	21.04 g	3.39 g	19.78 g	17.67 g	2.54 g	19.11 g	23.25 g	3.80 g	20.66 g	10.48 g	1.76 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
41.49 g	6.99 g	1.68 g	54.21 g	0.00 g	1.06 g	72.86 g	3.37 g	1.14 g	80.38 g	7.73 g	0.56 g	41.98 g	1.20 g	1.49 g	
<b>(00154) Tejtojásmentes iskola</b>	Zöldségleves i LM-TM, Sertés aprópecsenye i LM-TM, Paradicsomos káposzta i			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, Csirkemáj rizottó i LM-TM			Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM, Finomfőzelék i LM-TM		
	Energia: 557.69 Kcal / 2,331.14 Kj			Energia: 548.52 Kcal / 2,292.81 Kj			Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 Kj			Energia: 637.95 Kcal / 2,666.63 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
	25.68 g	27.57 g	4.52 g	25.81 g	22.30 g	3.26 g	24.37 g	29.11 g	4.86 g	26.81 g	13.76 g	2.34 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
50.55 g	8.99 g	2.19 g	64.60 g	0.00 g	1.40 g	85.46 g	3.96 g	1.49 g	100.20 g	9.91 g	0.76 g	52.17 g	1.47 g	1.87 g	
<b>(00155)</b>	Zöldségleves o GM, Sertés aprópecsenye o GM, Paradicsomos káposzta 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, Csirkemáj rizottó o GM			Gombaleves o GM, Bazsalikomos sertéssült o GM, Finomfőzelék o GM		



### Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

Gluténmentes óvoda	Energia: 390.47 Kcal / 1,632.16 Kj			Energia: 461.15 Kcal / 1,927.61 Kj			Energia: 573.32 Kcal / 2,396.48 Kj			Energia: 547.40 Kcal / 2,288.13 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
	19.55 g	21.00 g	3.35 g	18.55 g	20.11 g	2.94 g	19.75 g	25.81 g	5.53 g	27.74 g	14.85 g	5.54 g	23.72 g	19.34 g	3.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.31 g	6.99 g	1.68 g	57.89 g	0.00 g	1.07 g	74.07 g	3.00 g	1.14 g	81.37 g	6.99 g	1.08 g	41.64 g	0.00 g	1.32 g
(00156) Tej, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM, Sertés aprópecsenye b LM-TM, Paradicsomos káposzta b			Köményleves b LM-TM, Tavasz pulykaragu b, Bulgur b			Zöldséges burgonyaleves b LM-TM, Sertésragu rizstejjel b, Tészta köret b LM-TM			Vegyes gyümölcsleves b LM-TM, Csirkemáj rizottó b LM-TM			Gombaleves b LM-TM, Bazsalikom sertéssült b LM-TM, Finomfőzelék b LM		
	Energia: 333.98 Kcal / 1,396.04 Kj			Energia: 361.15 Kcal / 1,509.61 Kj			Energia: 478.72 Kcal / 2,001.05 Kj			Energia: 389.10 Kcal / 1,626.44 Kj			Energia: 364.13 Kcal / 1,522.06 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.07 g	16.65 g	2.69 g	15.95 g	14.34 g	2.06 g	15.64 g	19.12 g	3.15 g	16.21 g	8.43 g	1.42 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	
30.28 g	5.00 g	1.19 g	44.62 g	0.00 g	0.73 g	59.69 g	2.78 g	0.79 g	61.12 g	5.55 g	0.43 g	31.00 g	0.92 g	0.92 g	
(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Sertés aprópecsenye LM-TM-GM, Paradicsomos káposzta LM-TM-GM			Köményleves LM-TM-GM, Tavasz pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM-GM, Sertésragu rizstejjel i, Tészta köret LM-TM-GM			Vegyes gyümölcsleves LM-TM-GM, Csirkemáj rizottó LM-TM-GM			Gombaleves LM-TM-GM, Bazsalikom sertéssült LM-TM-GM, Finomfőzelék i LM-TM-GM		
	Energia: 498.84 Kcal / 2,085.15 Kj			Energia: 531.87 Kcal / 2,223.22 Kj			Energia: 668.83 Kcal / 2,795.71 Kj			Energia: 605.86 Kcal / 2,532.49 Kj			Energia: 454.48 Kcal / 1,899.73 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.51 g	27.51 g	4.49 g	22.56 g	22.47 g	3.22 g	24.07 g	29.06 g	4.82 g	26.85 g	13.25 g	2.28 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	
58.99 g	8.99 g	2.19 g	67.91 g	0.00 g	1.39 g	89.02 g	3.96 g	1.49 g	103.83 g	9.73 g	0.76 g	52.83 g	1.47 g	1.87 g	
(00159) Gluténmentes	Zöldségleves i GM, Sertés aprópecsenye i GM, Paradicsomos káposzta i GM			Csurgatott tojásleves i GM, Tavasz pulykaragu i GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i GM, Sertés paprikás i GM, Tészta köret i GM			Vegyes gyümölcsleves i GM, Csirkemáj rizottó i GM			Gombaleves i GM, Bazsalikom sertéssült i GM, Finomfőzelék i GM		
	Energia: 498.84 Kcal / 2,085.15 Kj			Energia: 580.93 Kcal / 2,428.29 Kj			Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 Kj			Energia: 687.89 Kcal / 2,875.38 Kj			Energia: 413.19 Kcal / 1,727.13 Kj		



### Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

iskola	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		25.51 g	27.51 g	4.49 g	24.34 g	26.74 g	3.91 g	25.30 g	32.61 g	7.17 g	35.59 g	19.17 g	7.04 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	
	58.99 g	8.99 g	2.19 g	68.71 g	0.00 g	1.43 g	87.32 g	3.50 g	1.50 g	102.13 g	8.99 g	1.41 g	47.30 g	0.00 g	1.71 g	
(00160) <b>Mogyorómentes</b>	Zöldséglevés o, Sertés aprópecsenye o, Paradicsomos káposzta o			Csurgatott tojáslevés o, Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Vegyes gyümölcslevés o, Csirkemáj rizottó o			Gombaleves o, Bazsalikomos sertéssült o, Finomfőzelék o			
	Energia: 441.57 Kcal / 1,845.76 Kj			Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 Kj			Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 Kj			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 Kj			Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.80 g	21.11 g	3.43 g	23.17 g	22.45 g	3.50 g	25.91 g	26.77 g	5.81 g	27.36 g	14.70 g	5.48 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	
42.10 g	7.42 g	1.75 g	55.02 g	0.00 g	1.14 g	61.01 g	0.70 g	2.31 g	80.90 g	7.06 g	1.07 g	36.81 g	0.32 g	1.55 g		
(00162) <b>Paradicsom, dió, mogyorómentes</b>	Zöldséglevés i PM-DM-MM, Sertés aprópecsenye i PM-DM-MM, Főtt burgonya			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, Csirkemáj rizottó PM-DM-MM			Gombaleves i, Bazsalikomos sertéssült PM-DM-MM, Finomfőzelék i			
	Energia: 444.62 Kcal / 1,858.51 Kj			Energia: 631.02 Kcal / 2,637.66 Kj			Energia: 738.45 Kcal / 3,086.72 Kj			Energia: 705.11 Kcal / 2,947.36 Kj			Energia: 505.54 Kcal / 2,113.16 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	22.91 g	19.41 g	3.62 g	30.31 g	28.99 g	4.58 g	25.45 g	32.62 g	7.20 g	35.16 g	19.03 g	6.97 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	
43.31 g	0.00 g	1.80 g	65.58 g	0.00 g	1.52 g	83.35 g	3.50 g	1.50 g	96.65 g	8.99 g	1.39 g	45.11 g	0.00 g	1.86 g		
(00163) <b>Tej-glutén-fruktóz</b>	Zöldséglevés LM-GM-FRSZ, Sertés aprópecsenye LM-GM-FRSZ, Főtt burgonya			Csurgatott tojáslevés LM-GM-FRSZ, Tavaszi pulykaragu LM-GM-FRSZ, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves LM-GM-FRSZ, Sertésragu rizstejporral LM-GM-FRSZ, Tészta			Köménylevés LM-GM-FRSZ, Csirkemáj rizottó LM-GM-FRSZ			Gombaleves LM-GM-FRSZ, Bazsalikomos sertéssült LM-GM-FRSZ, Burgonyapüré LM-GM-			



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

					köret LM-GM-FRSZ						FRSZ					
		Energia: 450.73 Kcal / 1,884.05 KJ			Energia: 580.93 Kcal / 2,428.29 KJ			Energia: 665.99 Kcal / 2,783.84 KJ			Energia: 426.09 Kcal / 1,781.06 KJ			Energia: 495.28 Kcal / 2,070.27 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
22.25 g	19.29 g	3.58 g	24.34 g	26.74 g	3.91 g	23.92 g	29.01 g	4.82 g	20.22 g	12.89 g	2.09 g	25.85 g	14.37 g	2.95 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.88 g	0.00 g	1.48 g	68.71 g	0.00 g	1.43 g	88.56 g	3.96 g	1.49 g	65.52 g	0.00 g	0.67 g	75.11 g	0.00 g	1.56 g		
<b>(00164)</b> Tej-,tojás-,olajos magv. mentes		Zöldségleves LM-TM-DM, Sertés aprópecsenye LM-TM-DM, Paradicsomos káposzta 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, Csirkemáj rizottó LM-TM-DM			Gombaleves LM-TM-DM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-DM, Finomfőzelék LM-TM-DM		
		Energia: 557.69 Kcal / 2,331.14 KJ			Energia: 547.86 Kcal / 2,290.05 KJ			Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 KJ			Energia: 637.95 Kcal / 2,666.63 KJ			Energia: 548.53 Kcal / 2,292.86 KJ		
		25.68 g	27.57 g	4.52 g	25.77 g	22.28 g	3.26 g	24.37 g	29.11 g	4.86 g	26.81 g	13.76 g	2.34 g	26.94 g	25.90 g	4.27 g
		50.55 g	8.99 g	2.19 g	64.52 g	0.00 g	1.40 g	85.46 g	3.96 g	1.49 g	100.20 g	9.91 g	0.76 g	51.89 g	1.47 g	1.77 g
<b>(00183)</b> Pépes		Zöldséglevespüré, Sertés aprópecsenye P, Paradicsomos káposzta P			Csurgatott 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: 560.98 Kcal / 2,344.90 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		
		25.81 g	27.58 g	4.53 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
		51.17 g	9.53 g	2.26 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 2025.01.27. - 2025.01.31.

(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves Feh. szeg., Paradicsomos káposzta o Feh. szeg.			Köményleves Feh. szeg., Tavaszi ragu Feh. szeg., Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves Feh. szeg., Tészta köret Feh. szeg.			Vegyes gyümölcsleves o Feh. szeg., Rizottó o Feh. szeg.			Gombaleves o Feh. szeg., Finomfőzelék o Feh. szeg		
	Energia: 179.06 Kcal / 748.47 Kj			Energia: 310.59 Kcal / 1,298.27 Kj			Energia: 498.72 Kcal / 2,084.65 Kj			Energia: 347.12 Kcal / 1,450.96 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
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6.42 g	7.10 g	0.80 g	6.57 g	12.92 g	1.47 g	6.49 g	14.57 g	1.61 g	6.93 g	7.28 g	0.76 g	6.42 g	8.92 g	0.92 g	
32.99 g	5.24 g	0.96 g	46.78 g	0.00 g	0.82 g	88.80 g	4.50 g	0.87 g	69.43 g	7.91 g	0.44 g	28.32 g	0.83 g	0.63 g	

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

.....  
Dietetikus