



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00011) Reflux	Zöldségleves R, Pulyka aprópecsenye R, Zöldbabfőzelékpüré R	Csontleves R, Harcsapaprikás R, Tészta köret R	KarfiolkréMLEves R, Pulyka aprópecsenye R, Párolt rizs R	Köményleves R, Főtt sertéshús R, Burgonya félada g o, Almabefőtt diabetikus	Hamis gulyásleves R, Sült csirkecomb R, Párolt rizs R										
		Energia: 345.22 Kcal / 1,443.02 Kj	Energia: 453.74 Kcal / 1,896.63 Kj	Energia: 517.08 Kcal / 2,161.39 Kj	Energia: 322.87 Kcal / 1,349.60 Kj	Energia: 617.11 Kcal / 2,579.52 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.35 g	14.76 g	3.55 g	25.90 g	13.09 g	3.32 g	24.47 g	15.55 g	3.69 g	24.62 g	11.28 g	3.28 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	57.41 g	0.54 g	3.03 g	68.93 g	0.44 g	1.44 g	29.93 g	2.19 g	1.30 g	71.11 g	0.22 g	1.56 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Zöldbabfőzelék CH	Csontleves CH, Harcsapaprikás CH, Tészta köret CH	KarfiolkréMLEves CH, Zöldborsós pulykaragu CH, Párolt rizs CH	Csurgatott tojásleves CH, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH, Burgonya félada g CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH, Párolt rizs CH										
		Energia: 459.47 Kcal / 1,920.58 Kj	Energia: 366.65 Kcal / 1,532.60 Kj	Energia: 342.81 Kcal / 1,432.95 Kj	Energia: 395.80 Kcal / 1,654.44 Kj	Energia: 436.02 Kcal / 1,822.56 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.10 g		18.65 g	4.15 g	22.78 g	12.80 g	3.21 g	15.68 g	12.85 g	2.59 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	39.41 g	0.32 g	2.24 g	40.47 g	0.12 g	0.90 g	39.99 g	0.00 g	2.10 g	40.02 g	0.19 g	1.30 g		



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
Ebéd	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Lencsefőzelék CH	Csontleves CH, Harcsapaprikás CH, Tészta köret CH	Karfiolkrémleves 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: 429.56 Kcal / 1,795.56 KJ	Energia: 417.85 Kcal / 1,746.61 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 25.18 g 14.11 g 3.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.20 g 17.39 g 3.23 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 49.72 g 0.32 g 2.80 g	Szénhidrát Cukor Só 51.25 g 0.12 g 1.14 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, Harcsapaprikás o LM-PM, Tészta köret o LM-TM	Karfiolkrémleves 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: 402.80 Kcal / 1,683.70 KJ	Energia: 562.21 Kcal / 2,350.04 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 15.38 g 10.64 g 1.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22.01 g 19.56 g 2.73 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 60.20 g 3.18 g 1.23 g	Szénhidrát Cukor Só 73.78 g 0.74 g 1.10 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, Harcsapaprikás i LM-TM, Tészta köret i LM-TM	Karfiolkrémleves 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: 491.71 Kcal / 2,055.35 KJ	Energia: 701.57 Kcal / 2,932.56 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 19.77 g 13.32 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28.50 g 25.65 g 3.63 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 51.43 g 0.44 g 1.18 g		Szénhidrát Cukor Só 49.72 g 0.32 g 2.80 g	Szénhidrát Cukor Só 51.25 g 0.12 g 1.14 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			



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

	71.35 g	3.60 g	1.62 g	71.80 g	3.73 g	1.61 g	88.26 g	0.92 g	1.46 g	58.70 g	8.99 g	2.32 g	74.86 g	0.00 g	2.80 g
(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Pulyka aprópecsenye o GM, Lencsefőzelék o GM			Csontleves o GM, Harcsapaprikás o GM, Tészta köret o GM			Karfiolkrémleves 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: 401.28 Kcal / 1,677.35 KJ			Energia: 507.46 Kcal / 2,121.18 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	15.76 g	12.52 g	2.69 g	21.98 g	21.50 g	4.17 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	60.24 g	3.00 g	1.23 g	74.05 g	0.22 g	1.10 g	52.42 g	6.99 g	1.85 g	64.76 g	0.00 g	2.43 g	
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM, Pulyka aprópecsenye b LM-TM, Zöldbabfőzelék b LM-TM			Csontleves b LM-TM, Harcsapaprikás b LM-TM, Tészta köret b LM-TM			Karfiolkrémleves 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: 332.72 Kcal / 1,390.77 KJ			Energia: 443.84 Kcal / 1,855.25 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	12.75 g	8.67 g	1.25 g	17.58 g	14.80 g	2.09 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	49.96 g	2.64 g	0.87 g	59.48 g	0.55 g	0.75 g	37.23 g	5.00 g	1.29 g	52.97 g	0.00 g	2.08 g	
(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-GM, Lencsefőzelék i LM-TM-GM			Csontleves LM-TM-GM, Harcsapaprikás LM-TM-GM, Tészta köret LM-TM-GM			Karfiolkrémleves 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: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ			Energia: 628.00 Kcal / 2,625.04 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	19.33 g	13.26 g	1.91 g	27.83 g	25.55 g	3.57 g	27.64 g	20.96 g	4.37 g	42.56 g	31.26 g	4.71 g	



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.74 g	3.60 g	1.62 g	72.05 g	3.73 g	1.61 g	93.65 g	0.92 g	1.46 g	61.07 g	8.99 g	2.33 g	74.86 g	0.00 g	2.80 g
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldséglevés i GM, Pulyka aprópecsenye i GM, Lencsefőzelék i GM			Csontleves i GM, Harcsapaprikás i GM, Tészta köret i GM			Karfiolkrémleves 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: 523.78 Kcal / 2,189.40 KJ			Energia: 634.44 Kcal / 2,651.96 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	22.22 g	15.84 g	3.40 g	28.46 g	28.20 g	5.46 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	78.30 g	3.50 g	1.75 g	88.42 g	0.30 g	1.47 g	61.87 g	8.99 g	2.37 g	74.86 g	0.00 g	2.80 g	
(00160) Magyoro mentes	Zöldséglevés o, Pulyka aprópecsenye o, Lencsefőzelék o			Csontleves o, Harcsapaprikás o, Tészta köret o			Karfiolkrémleves 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: 408.70 Kcal / 1,708.37 KJ			Energia: 586.72 Kcal / 2,452.49 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	21.88 g	13.46 g	2.96 g	23.91 g	23.30 g	4.85 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	49.25 g	0.43 g	2.35 g	71.89 g	0.38 g	1.19 g	50.34 g	6.99 g	1.89 g	66.84 g	0.51 g	2.36 g	
(00162) Paradicsom, dió,	Zöldséglevés i PM-DM-MM, Pulyka aprópecsenye PM-DM-MM, Lencsefőzelék i			Csontleves i, Harcsapaprikás i, Tészta köret i			Karfiolkrémleves i, Zöldborsós pulykaragu PM-DM-MM, Párolt rizs i			Csurgatott tojásleves i, Főtt sertéshús i, Burgonya féladag, Almabefőtt diabetikus			Hamis gulyásleves i PDMM, Sült csirkecomb i, Párolt rizs i, Csemege uborka		
	Energia: 622.78 Kcal / 2,603.22 KJ			Energia: 514.84 Kcal / 2,152.03 KJ			Energia: 705.28 Kcal / 2,948.07 KJ			Energia: 433.14 Kcal / 1,810.53 KJ			Energia: 755.06 Kcal / 3,156.15 KJ		



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

mogyorómentes	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	37.95 g	23.48 g	4.47 g	20.55 g	15.70 g	3.42 g	29.01 g	28.28 g	5.52 g	29.46 g	19.85 g	4.81 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	71.15 g	3.50 g	1.62 g	82.53 g	0.30 g	1.43 g	33.22 g	2.19 g	1.52 g	74.73 g	0.00 g	2.80 g	
(00163) Tej-glutén-fruktóz	Köményleves LM-GM-FRSZ, Pulyka aprópecsenye o LM-GM-FRSZ, Lencsefőzelék o LM-GM-FRSZ			Csontleves o LM-GM-FRSZ, Harcsapaprikás i LM-GM-FRM, Tészta köret o LM-GM-FRSZ			KarfiolkréMLEves LM-GM-FRSZ, 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: 392.99 Kcal / 1,642.70 KJ			Energia: 477.98 Kcal / 1,997.96 KJ			Energia: 341.40 Kcal / 1,427.05 KJ			Energia: 620.27 Kcal / 2,592.73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	28.05 g	19.11 g	2.60 g	17.35 g	11.99 g	1.78 g	20.20 g	19.64 g	2.83 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
57.93 g	2.92 g	1.17 g	59.88 g	3.23 g	1.33 g	68.57 g	0.74 g	1.09 g	37.91 g	0.00 g	1.30 g	63.34 g	0.00 g	1.23 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Zöldségleves LM-TM-DM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-DM, Lencsefőzelék i LM-TM-DM			Csontleves LM-TM-DM, Harcsapaprikás LM-TM-DM, Tészta köret LM-TM-DM			KarfiolkréMLEves LM-TM-DM, Zöldborsós pulykaragu LM-TM-DM, Párolt rizs			Rántottleves LM-TM-DM, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás LM-TM-DM, Burgonya félada			Hamis gulyásleves LM-TM-DM, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka		
	Energia: 633.91 Kcal / 2,649.74 KJ			Energia: 454.77 Kcal / 1,900.94 KJ			Energia: 701.57 Kcal / 2,932.56 KJ			Energia: 543.99 Kcal / 2,273.88 KJ			Energia: 752.57 Kcal / 3,145.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	37.64 g	21.62 g	2.96 g	16.24 g	11.83 g	1.65 g	28.50 g	25.65 g	3.63 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
71.35 g	3.60 g	1.62 g	69.45 g	3.68 g	1.46 g	88.26 g	0.92 g	1.46 g	58.62 g	8.99 g	2.32 g	74.47 g	0.00 g	2.80 g	
Zöldséglevespüré, Pulyka aprópecsenye P, Zöldbabfőzelékpüré P			Csontleves P, Rostonhal darált P, Tökfőzelékpüré			KarfiolkréMLEves P, Zöldborsós pulykaragu P			Csurgatott tojásleves P, Főtt darált sertéshús, Paradicsom mártás			Hamis gulyásleves P, Sült csirkecomb darált, Karfiolfőzelékpüré P			



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

(00183) Pépes	Energia: 490.40 Kcal / 2,049.87 Kj			Energia: 335.44 Kcal / 1,402.14 Kj			Energia: 398.16 Kcal / 1,664.31 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	23.53 g	20.67 g	4.64 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	28.70 g	0.51 g	1.09 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., Tészta köret o Feh. szeg.			Karfiolkrémleves 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: 416.94 Kcal / 1,742.81 Kj			Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 Kj			Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 Kj			Energia: 208.02 Kcal / 869.52 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	6.07 g	8.98 g	0.96 g	6.32 g	10.37 g	1.19 g	6.36 g	10.01 g	1.16 g	5.77 g	10.70 g	1.20 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	76.29 g	4.50 g	0.94 g	43.98 g	0.56 g	0.57 g	56.42 g	6.99 g	1.44 g	30.19 g	0.41 g	0.60 g	

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

.....
Dietetikus