



### Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Reflux	Köményleves R, Pulykasült R, Főtt burgonya o	Kertészlevespüré R, Csirkés spagetti R	Tejfölös zöldbablevespüré R, Rostonhal R, Petrezselymes burgonya R	Almaleves R, Bácskai rizseshús R	Pulykaraguleves R, Sajtos-tejfölös makaróni R
		Energia: 303.81 Kcal / 1,269.93 KJ	Energia: 438.53 Kcal / 1,833.06 KJ	Energia: 400.78 Kcal / 1,675.26 KJ	Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ	Energia: 701.34 Kcal / 2,931.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.19 g 8.55 g 1.66 g	24.64 g 11.19 g 2.45 g	30.09 g 13.95 g 3.37 g	22.74 g 9.59 g 2.65 g	42.54 g 30.82 g 13.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	36.60 g 0.00 g 1.44 g	58.97 g 0.43 g 2.13 g	60.94 g 0.43 g 1.46 g	71.49 g 0.04 g 0.99 g	61.90 g 0.43 g 3.76 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Csurgatott tojásleves CH, Pulykasült CH, Zöldborsófőzelék CH	Kertészleves CH, Csirkés spagetti CH	Tejfölös zöldbableves CH, Rostonhal CH, Petrezselymes burgonya CH, Csemege uborka	Almaleves CH, Bácskai rizseshús CH	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Tőkfőzelék CH
		Energia: 410.61 Kcal / 1,716.35 KJ	Energia: 329.96 Kcal / 1,379.23 KJ	Energia: 296.81 Kcal / 1,240.67 KJ	Energia: 322.88 Kcal / 1,349.64 KJ	Energia: 370.78 Kcal / 1,549.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
28.73 g 14.45 g 2.88 g		19.80 g 10.06 g 2.28 g	22.99 g 12.83 g 2.64 g	18.58 g 9.47 g 2.53 g	19.88 g 14.13 g 3.77 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.64 g 0.00 g 1.25 g	39.31 g 0.32 g 1.44 g	40.35 g 0.24 g 1.88 g	40.22 g 0.00 g 0.77 g	40.01 g 0.44 g 1.22 g		



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00105) Diab 50g CH ebéd	Csurgatott tojásleves CH, Pulykasült CH, Zöldborsófőzelék CH	Kertészleves CH, Csirkés spagetti CH	Tejfőlös zöldbableves CH, Rostonhal CH, Petrezselymes burgonya CH, Csemege uborka	Almaleves CH, Bácskai rizseshús CH, Vegyes vágott savanyú	Pulykaraguleves CH, Sajtos-tejfőlös makaróni CH
		Energia: 542.22 Kcal / 2,266.48 Kj	Energia: 412.45 Kcal / 1,724.04 Kj	Energia: 391.15 Kcal / 1,635.01 Kj	Energia: 400.69 Kcal / 1,674.88 Kj	Energia: 580.64 Kcal / 2,427.08 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38.88 g 20.07 g 4.00 g	24.76 g 12.58 g 2.85 g	41.09 g 19.17 g 4.06 g	22.85 g 11.50 g 3.07 g	31.98 g 27.57 g 11.39 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	50.54 g 0.00 g 1.73 g	49.14 g 0.40 g 1.80 g	50.38 g 0.32 g 4.12 g	50.66 g 0.00 g 1.45 g	49.87 g 0.24 g 3.21 g	
	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Köményleves o LM-TM, Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o LM-TM	Kertészleves o LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti o LTM	Zöldbableves o LM-TM, Rostonhal o LM-TM, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka	Almaleves o LM-TM, Bácskai rizseshús o LM-TM, Vegyes vágott savanyú	Pulykaraguleves o LM-TM, Gránátos kocka o LM-TM
		Energia: 392.86 Kcal / 1,642.15 Kj	Energia: 527.04 Kcal / 2,203.03 Kj	Energia: 465.97 Kcal / 1,947.75 Kj	Energia: 447.93 Kcal / 1,872.35 Kj	Energia: 493.68 Kcal / 2,063.58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.56 g 18.32 g 2.64 g	19.38 g 13.20 g 1.60 g	24.93 g 20.76 g 2.75 g	16.59 g 12.83 g 2.40 g	18.44 g 13.73 g 2.01 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33.79 g 0.55 g 1.07 g	81.28 g 3.46 g 0.82 g	62.63 g 1.38 g 2.31 g	65.57 g 7.91 g 1.24 g	72.43 g 3.00 g 0.85 g		
(00154) Tejtojásmentes iskola	Köményleves i LM-TM, Pulykasült i, Zöldborsófőzelék i LM-TM	Kertészleves i LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti i LTM	Zöldbableves i LM-TM, Rostonhal i LM-TM, Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka	Almaleves i LM-TM, Bácskai rizseshús i LM-TM, Vegyes vágott savanyú	Pulykaraguleves i LM-TM, Gránátos kocka i LM-TM	
	Energia: 481.47 Kcal / 2,012.54 Kj	Energia: 649.91 Kcal / 2,716.62 Kj	Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 Kj	Energia: 601.68 Kcal / 2,515.02 Kj	Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	26.60 g 23.03 g 3.26 g	24.30 g 16.85 g 2.04 g	30.59 g 27.14 g 3.58 g	22.88 g 17.02 g 3.26 g	22.23 g 17.19 g 2.49 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



### Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

	41.15 g	0.74 g	1.39 g	98.56 g	4.05 g	1.07 g	74.96 g	1.84 g	2.66 g	88.00 g	10.10 g	1.50 g	86.96 g	3.50 g	1.09 g
<b>(00155) Gluténmentes óvoda</b>	Csurgatott tojásleves o GM, Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o GM			Kertészleves o GM, Kukoricás csirkés spagetti o GM			Tejfőlős zöldbaleves o GM, Rostonhal o GM, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka			Almaleves o GM, Bácskai rizseshús o GM , Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves o GM, Gránátos kocka o GM		
	Energia: 362.40 Kcal / 1,514.83 Kj			Energia: 448.70 Kcal / 1,875.57 Kj			Energia: 397.31 Kcal / 1,660.76 Kj			Energia: 394.17 Kcal / 1,647.63 Kj			Energia: 475.29 Kcal / 1,986.71 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.37 g	20.72 g	3.45 g	19.26 g	14.24 g	2.64 g	25.30 g	19.40 g	3.62 g	17.73 g	10.92 g	2.48 g	18.24 g	13.70 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.01 g	0.00 g	1.15 g	83.00 g	3.00 g	0.83 g	58.48 g	0.00 g	2.26 g	65.86 g	6.99 g	1.25 g	73.38 g	3.00 g	0.85 g	
<b>(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi</b>	Köményleves b LM-TM, Pulykasült b, Zöldborsófőzelék b LM-TM			Kertészleves b LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti b LM-TM			Zöldbaleves b LM-TM, Rostonhal b LM-TM, Petrezselymes burgonya b, Csemege uborka			Almaleves b LM-TM, Bácskai rizseshús b LM-TM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves b LM-TM, Gránátos kocka b LM-TM		
	Energia: 321.60 Kcal / 1,344.29 Kj			Energia: 395.09 Kcal / 1,651.48 Kj			Energia: 356.98 Kcal / 1,492.18 Kj			Energia: 363.23 Kcal / 1,518.30 Kj			Energia: 403.07 Kcal / 1,684.83 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.68 g	14.78 g	2.15 g	14.91 g	10.40 g	1.27 g	18.91 g	16.21 g	2.15 g	13.46 g	10.47 g	1.95 g	14.73 g	11.20 g	1.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.91 g	0.46 g	0.74 g	59.44 g	2.37 g	0.57 g	47.15 g	0.92 g	1.94 g	53.01 g	5.73 g	1.01 g	59.48 g	2.50 g	0.60 g	
<b>(00158) Tej-tojás-gluténmentes</b>	Köményleves LM-TM-GM, Pulykasült LM-TM-GM, Zöldborsófőzelék LM-TM-GM			Kertészleves LM-TM-GM, Kukoricás csirkés spagetti i LM-TM-GM			Zöldbaleves LM-TM-GM, Rostonhal LM-TM-GM, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Almaleves LM-TM-GM, Bácskai rizseshús LM-TM-GM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves LM-TM-GM, Gránátos kocka LM-TM-GM		
	Energia: 400.55 Kcal / 1,674.30 Kj			Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 Kj			Energia: 547.71 Kcal / 2,289.43 Kj			Energia: 572.25 Kcal / 2,392.01 Kj			Energia: 577.46 Kcal / 2,413.78 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.82 g	22.92 g	3.20 g	22.95 g	16.68 g	1.95 g	30.71 g	27.13 g	3.57 g	23.00 g	17.01 g	3.25 g	22.04 g	17.16 g	2.47 g



### Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	46.60 g	0.74 g	1.40 g	102.67 g	4.05 g	1.07 g	81.56 g	1.84 g	2.66 g	94.60 g	10.10 g	1.51 g	88.74 g	3.50 g	1.09 g		
<b>(00159) Gluténmentes iskola</b>	Csurgatott tojásleves i GM, Pulykasült i, Zöldborsófőzelék i GM			Kertészleves i GM, Kukoricás csirkés spagetti i GM			Tejfölös zöldbableves i GM, Rostonhal i GM, Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka			Almaleves i GM, Bácskai rizseshús i GM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves i GM, Gránátos kocka i GM				
	Energia: 448.37 Kcal / 1,874.19 Kj			Energia: 543.74 Kcal / 2,272.83 Kj			Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 Kj			Energia: 536.43 Kcal / 2,242.28 Kj			Energia: 577.46 Kcal / 2,413.78 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	30.11 g	26.39 g	4.35 g	23.61 g	18.06 g	3.29 g	31.02 g	25.13 g	4.63 g	24.38 g	14.76 g	3.37 g	22.04 g	17.16 g	2.47 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46.36 g	0.00 g	1.51 g	99.67 g	3.50 g	1.06 g	69.36 g	0.00 g	2.58 g	89.33 g	8.99 g	1.51 g	88.74 g	3.50 g	1.09 g			
<b>(00160) Magyoro mentes</b>	Csurgatott tojásleves o, Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o			Kertészleves o, Kukoricás csirkés spagetti o			Tejfölös zöldbableves o, Rostonhal o, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka			Almaleves o, Bácskai rizseshús o, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves o, Gránátos kocka o				
	Energia: 461.86 Kcal / 1,930.57 Kj			Energia: 543.33 Kcal / 2,271.12 Kj			Energia: 430.77 Kcal / 1,800.62 Kj			Energia: 434.28 Kcal / 1,815.29 Kj			Energia: 497.49 Kcal / 2,079.51 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	28.51 g	22.80 g	4.11 g	26.61 g	19.66 g	4.57 g	25.35 g	20.36 g	3.73 g	17.92 g	10.95 g	2.50 g	25.01 g	14.86 g	2.31 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.88 g	0.00 g	1.22 g	72.00 g	1.12 g	2.16 g	54.05 g	0.32 g	2.30 g	65.05 g	7.04 g	1.26 g	64.92 g	0.32 g	2.05 g			
<b>(00162) Paradicsom, dió,</b>	Csurgatott tojásleves i, Pulykasült i PM-DM-MM, Zöldborsófőzelék i			Kertészleves i, Kukoricás csirkés spagetti i			Zöldbableves i, Rostonhal i, Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka			Almaleves i, Bácskai rizseshús i PM-DM-MM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves i, Gránátos kocka i				
	Energia: 559.21 Kcal / 2,337.50 Kj			Energia: 620.68 Kcal / 2,594.44 Kj			Energia: 512.64 Kcal / 2,142.84 Kj			Energia: 584.20 Kcal / 2,441.96 Kj			Energia: 598.52 Kcal / 2,501.81 Kj				



### Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

mogyorómentes	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.95 g	28.14 g	5.01 g	32.47 g	19.98 g	4.41 g	30.90 g	25.14 g	4.65 g	24.37 g	14.77 g	3.40 g	22.19 g	17.18 g	2.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.62 g	0.00 g	1.59 g	86.09 g	0.00 g	2.47 g	62.76 g	0.00 g	2.58 g	87.19 g	9.06 g	1.50 g	86.77 g	3.50 g	1.09 g	
(00163) Tej-glutén-fruktóz	Csurgatott tojásleves o LM-GM-FRSZ, Pulykasült o, Főtt burgonya o			Kertészleves o LM-GM-FRSZ, Csirkés spagetti o LM-GM-FRSZ			Zöldbableves o LM-GM-FRSZ, Rostonhal o LM-GM-FRSZ, Petrezselymes burgonya o			Köményleves LM-GM-FRSZ, Bácskai rizseshús o LM-GM-FRSZ			Pulykaraguleves o LM-GM-FRSZ, Gránátos kocka o LM-GM-FRSZ		
	Energia: 325.44 Kcal / 1,360.34 KJ			Energia: 359.03 Kcal / 1,500.75 KJ			Energia: 443.05 Kcal / 1,851.95 KJ			Energia: 347.25 Kcal / 1,451.51 KJ			Energia: 448.98 Kcal / 1,876.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.25 g	14.01 g	2.34 g	15.70 g	9.67 g	1.12 g	24.53 g	20.95 g	2.76 g	15.47 g	13.63 g	2.56 g	16.52 g	13.58 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.67 g	0.00 g	1.26 g	74.82 g	3.46 g	0.89 g	63.91 g	1.47 g	1.12 g	47.29 g	0.00 g	0.71 g	68.92 g	3.00 g	0.81 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Rántottleves LM-TM-DM, Pulykasült LM-TM-DM, Zöldborsófőzelék LM-TM-DM			Kertészleves LM-TM-DM, Kukoricás csirkés spagetti i LTDM			Zöldbableves LM-TM-DM, Rostonhal LM-TM-DM, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Almaleves LM-TM-DM, Bácskai rizseshús LM-TM-DM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves LM-TM-DM, Gránátos kocka LM-TM-DM		
	Energia: 472.42 Kcal / 1,974.72 KJ			Energia: 649.47 Kcal / 2,714.78 KJ			Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 KJ			Energia: 609.03 Kcal / 2,545.75 KJ			Energia: 598.52 Kcal / 2,501.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.56 g	22.08 g	3.15 g	24.30 g	16.82 g	2.02 g	30.59 g	27.14 g	3.58 g	23.13 g	17.04 g	3.27 g	22.19 g	17.18 g	2.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.07 g	0.74 g	1.39 g	98.52 g	4.05 g	1.07 g	74.96 g	1.84 g	2.66 g	89.52 g	10.10 g	1.50 g	86.77 g	3.50 g	1.09 g	
						Tejfölös									



### Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

(00183) Pépes	Csurgatott tojásleves P, Darált pulykasült, Zöldborsófőzelékpüré			Kertészleves P, Natúr darált csirkemell i, Brokkolifőzelékpüré			zöldbablevespüré P, Rostonhal darált P, Burgonyapüré			Almalevespüré , Sertés pörkölt darált, Sárgarépa főzelékpüré P			Zöldséglevespüré, Pulyka aprópecsenye P, Tökfőzelékpüré		
	Energia: 520.91 Kcal / 2,177.40 KJ			Energia: 638.36 Kcal / 2,668.34 KJ			Energia: 544.93 Kcal / 2,277.81 KJ			Energia: 512.87 Kcal / 2,143.80 KJ			Energia: 491.52 Kcal / 2,054.55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30.89 g	25.57 g	4.31 g	41.64 g	26.72 g	3.78 g	35.10 g	21.77 g	5.20 g	24.71 g	18.93 g	4.27 g	26.91 g	22.47 g	4.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.92 g	0.00 g	1.50 g	56.83 g	0.66 g	2.35 g	80.75 g	0.43 g	1.74 g	59.42 g	15.05 g	1.75 g	44.19 g	0.76 g	1.71 g
(00250) Fehérjeszegény	Köményleves o Feh. szeg., Zöldborsófőzelék o Feh. szeg.			Kertészleves o Feh. szeg., Kukoricás spagetti o Feh. szeg			Zöldbableves o Feh. szeg., Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka			Almaleves o Feh. szeg., Párolt rizs o, Vegyes vágott savanyú			Zöldségleves o Feh. szeg., Gránátos kocka o Feh. szeg.		
	Energia: 152.33 Kcal / 636.74 KJ			Energia: 295.97 Kcal / 1,237.15 KJ			Energia: 321.93 Kcal / 1,345.67 KJ			Energia: 342.38 Kcal / 1,431.15 KJ			Energia: 318.20 Kcal / 1,330.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.10 g	7.61 g	0.82 g	6.32 g	9.49 g	1.07 g	6.49 g	13.14 g	1.43 g	6.12 g	7.97 g	0.87 g	6.90 g	8.32 g	0.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.57 g	0.41 g	0.41 g	63.15 g	2.60 g	0.56 g	47.41 g	1.04 g	1.80 g	68.72 g	5.93 g	0.94 g	57.11 g	2.25 g	0.64 g

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

.....  
Dietetikus