

Étlap óvodás

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Reggeli	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Sertéshúsos pástétom (E:140,4 ZS:13,1 T:2,9 F:2,0 CH:0,8 C:0,2 S:0,2) -Fehér kenyér (E:257,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)	-Kakaó (E:207,3 ZS:6,3 T:0,0 F:13,1 CH:23,0 C:0,0 S:0,0) (O, L) -Mátrai szalámi (E:192,0 ZS:6,8 T:0,0 F:7,2 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Krinolin (E:384,4 ZS:28,1 T:0,8 F:16,2 CH:14,8 C:3,0 S:1,9) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -mustár (E:11,8 ZS:0,4 T:0,0 F:0,3 CH:0,7 C:0,0 S:0,0) (M)	-Forralat tej (E:112,4 ZS:3,6 T:0,0 F:7,5 CH:11,6 C:0,0 S:0,0) (L) -Szamóca lekvár (E:41,7 ZS:0,2 T:0,0 F:0,1 CH:19,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Vajkrém márványsajtos (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (L) -Félbarna kenyér (E:384,0 ZS:1,2 T:0,0 F:10,5 CH:81,0 C:0,0 S:2,3) (G) -Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)
	S:0,9, E:253,0, ZS:9,1, T:1,9, F:5,0, CH:35,0, C:2,5, Ca:0,0	S:0,8, E:410,0, ZS:9,7, T:0,0, F:16,8, CH:41,2, C:0,0, Ca:6,8	S:1,3, E:467,0, ZS:21,8, T:0,5, F:20,0, CH:40,5, C:2,6, Ca:30,2	S:0,8, E:253,0, ZS:3,7, T:0,3, F:8,7, CH:47,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,7, E:204,0, ZS:3,6, T:0,0, F:5,4, CH:36,7, C:2,4, Ca:0,0
Tízórai	-Pizzás csiga (E:256,0 ZS:12,4 T:0,0 F:3,8 CH:22,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Joghurt, gyümölcsös (E:85,5 ZS:4,4 T:0,0 F:5,0 CH:5,9 C:0,0 S:0,0) (L) -Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)	-Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (L) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Karalábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)	-Paprikás csirkemell sonka (E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)	-Pogácsa (E:306,0 ZS:15,8 T:0,0 F:5,7 CH:33,0 C:0,0 S:0,0) (G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
	S:0,0, E:128,0, ZS:6,2, T:0,0, F:1,9, CH:11,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:89,0, ZS:4,4, T:0,0, F:5,3, CH:7,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,1, E:256,0, ZS:6,5, T:0,0, F:12,8, CH:27,0, C:1,2, Ca:80,6	S:0,0, E:233,0, ZS:3,6, T:0,0, F:11,6, CH:29,5, C:2,2, Ca:16,5	S:0,0, E:381,0, ZS:15,9, T:0,0, F:6,7, CH:49,4, C:0,0, Ca:23,0

Ebéd

-Zöldségleves (E:248,2
ZS:11,0 T:0,3 F:13,8 CH:22,8
C:1,9 S:2,7) (Z, T)
-Sült virsli (E:193,0 ZS:15,0
T:0,0 F:12,0 CH:2,5 C:0,0
S:0,0)
-Zöldborsófőzelék (E:525,3
ZS:28,2 T:2,3 F:16,8 CH:42,7
C:0,0 S:2,0) (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8
CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:2,8, E:775,0, ZS:36,3, T:1,6, F:35,2,
CH:67,0, C:1,1, Ca:27,2

-Ebéd uticsomag (E:3800,0
ZS:168,4 T:0,0 F:158,7
CH:382,9 C:0,5 S:9,3) (G, T,
M, L, O)

S:9,3, E:3 800,0, ZS:168,4, T:0,0,
F:158,7, CH:382,9, C:0,5, Ca:5,6

-Halgaluska leves (E:340,8
ZS:20,9 T:2,1 F:15,3 CH:22,3
C:3,5 S:2,2) (G, L, M, Z, T,
H)
-Zelleres sertésbecsinált
(E:225,1 ZS:12,1 T:0,6
F:16,7 CH:10,3 C:1,8 S:0,2)
(L, Z, G, T)
-Tészta köret (E:327,0
ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0
C:0,0 S:0,3) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:1,6, E:633,0, ZS:27,2, T:2,3, F:25,9,
CH:67,8, C:3,1, Ca:56,4

-Kelbimbóleves (E:279,6
ZS:11,2 T:1,2 F:8,5 CH:33,6
C:2,8 S:0,7) (G, Z, T)
-Főtt kemény tojás (E:76,0
ZS:9,5 T:0,0 F:12,6 CH:0,6
C:0,0 S:0,0) (T)
-Burgonyafőzelék (E:519,5
ZS:26,1 T:2,3 F:10,2 CH:56,7
C:0,4 S:2,5) (L, G)
-Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9
T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0
S:1,5) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:2,7, E:729,0, ZS:28,1, T:2,4, F:22,5,
CH:98,3, C:1,8, Ca:66,0

-Gulyásleves (E:431,2
ZS:13,9 T:0,0 F:34,6 CH:37,6
C:2,5 S:2,2) (Z, T)
-Tejbedara (E:533,6 ZS:8,6
T:0,0 F:20,8 CH:87,0 C:0,0
S:0,1) (L, G, O)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8
CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:1,3, E:779,0, ZS:16,1, T:0,0, F:42,4,
CH:105,2, C:1,4, Ca:21,4

Uzsonna

-Torrero szalámi (E:101,6
ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3
C:0,1 S:0,7)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-rozsos zsemle (E:378,0
ZS:2,1 T:0,0 F:15,6 CH:73,5
C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2
C:0,0 S:0,0)

-Marha párizsi (E:106,5
ZS:9,1 T:0,0 F:6,0 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Vágott zsemle (E:8,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,3 CH:1,6 C:0,0
S:0,0) (G)
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0
S:0,0)

-Tepertő krém kész (E:135,6
ZS:14,3 T:3,9 F:1,7 CH:0,1
C:0,1 S:0,2)
-Tökmagos zsemle (E:90,6
ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5
C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2
C:0,0 S:0,0)

-Kárpáti szalámi (E:40,6
ZS:3,0 T:0,0 F:3,1 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Zsemle (E:151,0 ZS:0,4
T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0
S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0
F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

-Kocka sajt (E:9,6 ZS:0,7
T:0,5 F:0,4 CH:0,3 C:0,2
S:0,0) (L)
-Búzacsírák kifli,zsemle
(E:174,4 ZS:0,7 T:0,0 F:7,3
CH:41,3 C:0,0 S:0,0) (G)

Összesen	S:4,1, E:1 382,0, ZS:59,1, T:5,8, F:50,0, CH:139,4, C:3,7, Ca:27,2	S:10,0, E:4 384,0, ZS:188,7, T:0,0, F:185,4, CH:433,2, C:0,5, Ca:20,2	S:3,1, E:1 545,0, ZS:65,3, T:5,4, F:63,2, CH:155,5, C:6,9, Ca:167,2	S:3,5, E:1 347,0, ZS:38,4, T:2,6, F:47,7, CH:191,4, C:4,0, Ca:89,2	S:2,1, E:1 425,0, ZS:36,0, T:0,2, F:57,1, CH:205,2, C:3,9, Ca:51,0
----------	--	---	---	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szeszámog	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap óvodás

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Reggeli	-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Vajkrém (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)	-Forralat tej (E:112,4 ZS:3,6 T:0,0 F:7,5 CH:11,6 C:0,0 S:0,0) (L) -Párizsi, (E:127,8 ZS:10,9 T:0,0 F:7,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -tökmagos kenyér (E:342,0 ZS:7,3 T:0,0 F:14,9 CH:56,4 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Herkules szalámi (E:167,0 ZS:15,4 T:0,0 F:7,1 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Karamellás tej (E:132,3 ZS:2,7 T:0,0 F:5,6 CH:18,8 C:0,0 S:0,0) (L) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Fatörzs kifli (E:512,0 ZS:9,0 T:0,0 F:7,6 CH:61,8 C:0,0 S:0,0) (G)	-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Melegszendvics (E:629,4 ZS:15,8 T:1,4 F:23,5 CH:91,5 C:6,8 S:2,7) (G, L, T, O) -ketchup (E:21,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:5,0 C:4,6 S:0,0)
	S:0,0, E:242,0, ZS:5,9, T:0,0, F:10,3, CH:31,8, C:0,6, Ca:17,4	S:0,0, E:356,0, ZS:14,0, T:0,0, F:17,2, CH:36,7, C:0,0, Ca:10,8	S:0,0, E:342,0, ZS:13,5, T:0,0, F:13,7, CH:32,9, C:2,4, Ca:6,8	S:0,0, E:368,0, ZS:7,1, T:0,0, F:7,6, CH:43,5, C:0,0, Ca:0,0	S:0,9, E:250,0, ZS:5,7, T:0,5, F:8,3, CH:38,2, C:6,0, Ca:40,9
Tízórai	-Túrós batyu (E:227,0 ZS:4,3 T:0,0 F:8,1 CH:38,6 C:0,2 S:0,2) (G, L)	-Csemege felvágott (E:60,9 ZS:4,5 T:0,0 F:4,7 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)	-magyaros vajkrém (E:127,2 ZS:10,8 T:0,1 F:2,8 CH:3,0 C:0,1 S:0,3) (L) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)	-Fokhagymás felvágott (E:179,0 ZS:17,5 T:0,0 F:4,5 CH:0,9 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Lapkasajt (E:3,3 ZS:0,3 T:0,2 F:0,2 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (L) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Panini sajt (E:270,0 ZS:0,6 T:0,0 F:9,4 CH:114,0 C:0,0 S:0,0) (G) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)
	S:0,2, E:227,0, ZS:4,3, T:0,0, F:8,1, CH:38,6, C:0,2, Ca:0,0	S:0,0, E:249,0, ZS:6,3, T:0,0, F:12,2, CH:27,4, C:0,0, Ca:3,3	S:0,9, E:190,0, ZS:4,8, T:0,3, F:5,4, CH:29,8, C:0,0, Ca:2,2	S:0,0, E:325,0, ZS:15,0, T:0,0, F:12,0, CH:27,5, C:0,0, Ca:6,8	S:0,0, E:169,0, ZS:1,3, T:0,1, F:5,1, CH:58,7, C:0,0, Ca:3,3

Ebéd

-Daragaluska leves (E:392,2 ZS:14,7 T:1,2 F:14,2 CH:50,5 C:5,5 S:2,7) (G, T, Z, O, M)
 -Párizsi pörkölt (E:398,8 ZS:36,7 T:1,1 F:12,9 CH:4,0 C:1,8 S:1,4)
 -Finomfőzelék (E:561,1 ZS:25,4 T:2,3 F:20,5 CH:58,0 C:2,7 S:1,6) (L, G)
 -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)

S:4,4, E:1 011,0, ZS:53,5, T:3,0, F:34,7, CH:93,7, C:6,2, Ca:137,6

-Tojásleves (E:148,8 ZS:12,7 T:0,9 F:7,9 CH:8,0 C:0,4 S:2,0) (T, G)
 -Csirkepaprikás (E:714,3 ZS:43,8 T:1,2 F:65,5 CH:9,1 C:1,6 S:3,1) (L, G)
 -Tészta köret (E:327,0 ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0 C:0,0 S:0,3) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:3,3, E:837,0, ZS:42,9, T:2,0, F:53,1, CH:58,8, C:1,2, Ca:39,7

-Erdei gyümölcsleves (E:196,5 ZS:4,3 T:2,2 F:1,3 CH:35,6 C:0,9 S:0,2) (L, T)
 -Fokhagymás sertéssült (E:898,3 ZS:57,7 T:0,6 F:83,5 CH:6,3 C:0,1 S:2,0) (G)
 -Petrezselymes burgonya (E:306,9 ZS:8,3 T:0,9 F:6,6 CH:46,7 C:0,0 S:2,0)
 -Paradicsomsaláta (E:57,6 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:11,0 C:0,0 S:0,7)

S:3,1, E:902,0, ZS:43,4, T:2,2, F:56,8, CH:62,2, C:0,6, Ca:43,9

-Csontleves (E:284,3 ZS:7,9 T:0,1 F:21,0 CH:32,6 C:3,7 S:0,9) (T, Z)
 -Lucskos káposzta főzelék (E:452,3 ZS:26,7 T:1,0 F:26,9 CH:23,7 C:1,2 S:1,1) (L, G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
 -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)

S:2,0, E:643,0, ZS:21,8, T:0,6, F:33,4, CH:75,4, C:2,8, Ca:114,3

-Zöldborsóleves (E:188,4 ZS:3,5 T:0,3 F:7,5 CH:28,4 C:2,3 S:1,1) (Z, T, G)
 -Carbonara tészta (E:804,6 ZS:41,8 T:1,6 F:63,0 CH:44,5 C:0,4 S:1,8) (G, L, T)

S:1,8, E:644,0, ZS:29,9, T:1,3, F:46,3, CH:45,9, C:1,5, Ca:178,1

Uzsonna

-Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6 T:0,0 F:4,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)

-Körözött (E:35,2 ZS:2,0 T:0,0 F:2,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Teljes kiőrlésű zsemle (E:254,0 ZS:1,7 T:0,6 F:8,6 CH:48,0 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Karalábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)

-Kakaós csiga (E:768,0 ZS:36,9 T:0,0 F:11,4 CH:92,7 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)
 -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Tökmagos zsemle (E:90,6 ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)

-Müzli szelet (E:89,6 ZS:0,4 T:0,0 F:0,3 CH:2,8 C:0,0 S:0,0) (G, L, O)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

Összesen	S:4,6, E:1 609,0, ZS:65,8, T:3,0, F:58,8, CH:181,2, C:6,9, Ca:160,5	S:3,4, E:1 603,0, ZS:65,2, T:2,3, F:88,9, CH:148,3, C:2,4, Ca:65,8	S:4,0, E:1 765,0, ZS:74,3, T:2,5, F:80,8, CH:172,2, C:3,0, Ca:75,8	S:2,4, E:1 538,0, ZS:50,9, T:2,9, F:59,5, CH:168,2, C:2,9, Ca:121,1	S:2,8, E:1 229,0, ZS:37,4, T:1,8, F:61,0, CH:162,0, C:7,5, Ca:245,2
----------	--	---	---	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	