Apor iskola étlapja

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Cigánysonka, Zsemle korpás[1], Uborka	Hot-dog[1,7,(6,10)]	Tej poharas 0,2l[7], Bagett, Gépsonka(1,6,7), Zöldpaprika	Tej poharas 0,2l[7], Margarin(1,7), Korpás kifli [1,(6,7,11)]	Tej poharas 0,2l[7], Műzli, gyümölcsös[1,(5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 71.21 Kcal / 297.66 Kj	Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 Kj	Energia: 183.28 Kcal / 766.11 Kj	Energia: 239.95 Kcal / 1,002.99 Kj	Energia: 202.86 Kcal / 847.95 Kj
		Fehérje: 3.48 g; Zsír: 0.52 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 13.65 g; Zsír: 8.28 g; T.Zsírsav: 2.21 g	Fehérje: 12.23 g; Zsír: 2.55 g; T.Zsírsav: 0.82 g	Fehérje: 11.72 g; Zsír: 5.50 g; T.Zsírsav: 1.45 g	Fehérje: 9.50 g; Zsír: 3.60 g; T.Zsírsav: 0.50 g
		Szénhidrát: 12.98 g; Cukor: 0.02 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 41.48 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 24.34 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.59 g	Szénhidrát: 39.44 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.37 g	Szénhidrát: 29.50 g; Cukor: 4.05 g; Só: 0.30 g
		1	1,7,(6),(10)	7,(1),(6)	1,7,(6),(11)	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)
	Ebéd	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Cheddarsajtos húsgombóc[1,7,10], Tészta köret[1,3], Nápolyi szelet :)[1,7]	Daragaluska leves [1,3,9], Sertés sült, Karfiolfőzelék mir. ovi [1,7], Rozs kenyér[1]	Jókai bableves [1,7], Belga csokis gombóc[1], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)]	Brokkolikrémleves [1,7], Provencei csirkecomb (1), Párolt rizs , piritott zsemlekocka[1,(3,7)], Piskótaszelet :)	Paradicsom leves[1,3,9], Halburger[1,3,4,(7,10)], Krokett [1], Kevertsaláta, Salátaöntet, kapros
		Energia: 1,092.89 Kcal / 4,568.28 Kj	Energia: 500.74 Kcal / 2,093.09 Kj	Energia: 893.34 Kcal / 3,734.16 Kj	Energia: 670.71 Kcal / 2,803.57 Kj	Energia: 643.45 Kcal / 2,689.62 Kj
		Fehérje: 40.07 g; Zsír: 49.90 g; T.Zsírsav: 25.06 g	Fehérje: 29.14 g; Zsír: 24.22 g; T.Zsírsav: 4.71 g	Fehérje: 30.16 g; Zsír: 27.58 g; T.Zsírsav: 4.49 g	Fehérje: 18.14 g; Zsír: 28.18 g; T.Zsírsav: 4.35 g	Fehérje: 34.41 g; Zsír: 24.61 g; T.Zsírsav: 3.20 g
		Szénhidrát: 76.88 g; Cukor: 10.91 g; Só: 2.56 g	Szénhidrát: 42.10 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 130.69 g; Cukor: 3.05 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 82.76 g; Cukor: 5.84 g; Só: 0.99 g	Szénhidrát: 69.67 g; Cukor: 5.73 g; Só: 1.45 g
		1,3,7,10	1,3,7,9	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,7,(3)	1,3,4,9,(7),(10)
	Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Túrós batyu[1,7,(3)]	Tej poharas 0,2l[7], Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)]	Vajas croissant[1,3,7], Alma	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)]	Krémtúró [7,(1)], Korpás kifli[1,(6,7,11)]
		Energia: 222.66 Kcal / 930.72 Kj	Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 Kj	Energia: 212.90 Kcal / 889.92 Kj	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 Kj	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 Kj
		Fehérje: 11.10 g; Zsír: 3.90 g; T.Zsírsav: 0.50 g	Fehérje: 9.76 g; Zsír: 14.23 g; T.Zsírsav: 3.88 g	Fehérje: 4.25 g; Zsír: 10.72 g; T.Zsírsav: 4.93 g	Fehérje: 4.14 g; Zsír: 1.81 g; T.Zsírsav: 0.50 g	Fehérje: 13.29 g; Zsír: 9.15 g; T.Zsírsav: 4.77 g
		Szénhidrát: 31.25 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.27 g	Szénhidrát: 50.53 g; Cukor: 24.58 g; Só: 0.70 g	Szénhidrát: 24.07 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.33 g	Szénhidrát: 26.21 g; Cukor: 11.38 g; Só: 0.82 g	Szénhidrát: 30.49 g; Cukor: 16.09 g; Só: 0.04 g
		1,7,(3)	1,3,7,(6),(12)	1,3,7	1,7,(3),(6),(11)	1,7,(6),(11)

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor iskola étlapja

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Párizsi(1,6,7,10), Zsemle [1], Paradicsom	Tej poharas 0,2l[7], Pulyka rollsonka(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)]	Tej poharas 0,2l[7], Minidzsem 25g-os, különféle(12), Kifli[1,7, (3,6,11)]	Főtt tojás[3], Zsemle korpás[1], Paradicsom	Tej poharas 0,2l[7], Gabonagolyó[1]
		Energia: 145.69 Kcal / 608.98 Kj	Energia: 232.61 Kcal / 972.31 Kj	Energia: 222.82 Kcal / 931.39 Kj	Energia: 137.91 Kcal / 576.46 Kj	Energia: 221.29 Kcal / 924.99 Kj
		Fehérje: 14.38 g; Zsír: 5.58 g; T.Zsírsav: 2.03 g; Szénhidrát: 42.60 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.15 g	Fehérje: 15.50 g; Zsír: 2.84 g; T.Zsírsav: 0.87 g; Szénhidrát: 32.36 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 8.97 g; Zsír: 1.66 g; T.Zsírsav: 0.50 g; Szénhidrát: 39.27 g; Cukor: 16.13 g; Só: 0.66 g	Fehérje: 8.43 g; Zsír: 5.26 g; T.Zsírsav: 1.30 g; Szénhidrát: 14.08 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.47 g	Fehérje: 8.18 g; Zsír: 4.44 g; T.Zsírsav: 1.82 g; Szénhidrát: 33.37 g; Cukor: 10.26 g; Só: 0.80 g
		1,7,(6),(10)	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,7,(3),(6),(11),(12)	1,3	1,7
	Ebéd	Csontleves [9], Sárgaborsó főzelék , Vagdalt[1,3,(7,10)], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Szaloncukor	Tárkonyos Sertésraguleves [7], Meggyes-mákos nudli[1, (3,5,7,8)], Rozs kenyér[1], Alma	Köménymagos leves[1], piritott zsemlekocka[1, (3,7)], Mártonnapi Tortillatekercs[1,7]	Zöldségleves[1,3,9], Temesvári sertés ragu isk [7], Galuska [1,3,(7)], Piskótaszelet :)	Halgaluskaleves[1,3,4,9], Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka[10]
		Energia: 876.71 Kcal / 3,664.65 Kj	Energia: 706.50 Kcal / 2,953.17 Kj	Energia: 995.69 Kcal / 4,161.98 Kj	Energia: 899.91 Kcal / 3,761.62 Kj	Energia: 432.56 Kcal / 1,808.10 Kj
		Fehérje: 40.77 g; Zsír: 16.04 g; T.Zsírsav: 3.38 g; Szénhidrát: 140.55 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.41 g	Fehérje: 21.97 g; Zsír: 27.92 g; T.Zsírsav: 7.34 g; Szénhidrát: 88.29 g; Cukor: 18.59 g; Só: 1.92 g	Fehérje: 41.14 g; Zsír: 29.34 g; T.Zsírsav: 11.33 g; Szénhidrát: 122.02 g; Cukor: 2.44 g; Só: 3.18 g	Fehérje: 37.71 g; Zsír: 33.04 g; T.Zsírsav: 6.86 g; Szénhidrát: 108.87 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.71 g	Fehérje: 19.26 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.50 g; Szénhidrát: 71.31 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.59 g
		1,3,9,(5),(6),(7),(10),(11)	1,7,(3),(5),(8)	1,7,(3)	1,3,7,9	1,3,4,9,10
	Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Bukta [1]	Gyümölcslé , Mazsolás tekercs[1,(3,6,8,11)]	Teavaj[7], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Zöldpaprika	Tej poharas 0,2l[7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]	Tej poharas 0,2l[7], Zsemle korpás[1], Paradicsom, Májkrém különféle 105gr[1,(6,7,10)]
		Energia: 225.65 Kcal / 943.22 Kj	Energia: 159.72 Kcal / 667.63 Kj	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 Kj	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj	Energia: 461.01 Kcal / 1,927.02 Kj
		Fehérje: 8.70 g; Zsír: 7.65 g; T.Zsírsav: 0.50 g; Szénhidrát: 26.05 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.27 g	Fehérje: 4.28 g; Zsír: 7.20 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 52.06 g; Cukor: 9.00 g; Só: 0.57 g	Fehérje: 4.00 g; Zsír: 8.59 g; T.Zsírsav: 3.97 g; Szénhidrát: 21.45 g; Cukor: 3.00 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 11.50 g; Zsír: 2.65 g; T.Zsírsav: 0.50 g; Szénhidrát: 38.15 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.27 g	Fehérje: 18.05 g; Zsír: 24.23 g; T.Zsírsav: 7.76 g; Szénhidrát: 38.61 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.77 g
		1,7	1,(3),(6),(8),(11)	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,3,7,(8)	1,7,(6),(10)

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor iskola étlapja

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Bécsi felvágott , Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Paradicsom	Tej poharas 0,2l[7], Csirkemell sonka(1,6,7), Korpás kifli[1,(6,7,11)], Zöldpaprika	Kakaó(0,2l)[7,(1)], Kifli, kakaós[1,3,7]	Kakaó(0,2l)[7,(1)], Teljeskiörlésü zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Paradicsom, Zala felvágott	Tej poharas 0,2l[7], Müzli csokis[1,5,6,7,(8,11,12)]
		Energia: 249.67 Kcal / 1,043.62 Kj	Energia: 213.40 Kcal / 892.01 Kj	Energia: 193.04 Kcal / 806.91 Kj	Energia: 413.04 Kcal / 1,726.51 Kj	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 Kj
		Fehérje 12.50 g; Zsír 5.96 g; T.Zsírsav 2.28 g; Szénhidrát 32.65 g; Cukor 3.05 g; Só 0.82 g	Fehérje 16.20 g; Zsír 2.26 g; T.Zsírsav 0.66 g; Szénhidrát 28.00 g; Cukor 0.00 g; Só 0.51 g	Fehérje 9.84 g; Zsír 2.30 g; T.Zsírsav 1.29 g; Szénhidrát 33.03 g; Cukor 22.80 g; Só 0.61 g	Fehérje 18.90 g; Zsír 6.66 g; T.Zsírsav 2.57 g; Szénhidrát 68.45 g; Cukor 23.46 g; Só 0.41 g	Fehérje 10.10 g; Zsír 3.51 g; T.Zsírsav 1.43 g; Szénhidrát 30.70 g; Cukor 4.35 g; Só 0.30 g
		1,7,(3),(5),(6),(11)	1,7,(6),(11)	1,3,7	1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,5,6,7,(8),(11),(12)
	Ebéd	Brokkolikrémleves [1,7], Tarhonyáshús[1,3], Levesgyöngy[1,3,7], Céklasaláta	Csillag leves [1,3], Lencsefőzelék[1,7,10,(12)], Sült virsli (1,6,7,10), Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Nápolyi szelet :)[1,7]	Zöldségleves[1,3,9], Cheddarsajtos csirke [1,7,10], Hasábburgonya, Coleslaw saláta [3,7,10,(1,12)]	Vegy gyümölcsleves [1,7], BBQ Sertés (1), Burgonyapüré [7], Túró Rudi[7,(8,15)]	Zöldborsóleves [1,3,(9)], Harcsa sajtmártásban [1,4,7], Gnocchi[1,(3)], Narancs
		Energia: 755.65 Kcal / 3,158.62 Kj	Energia: 799.83 Kcal / 3,343.29 Kj	Energia: 543.73 Kcal / 2,272.79 Kj	Energia: 696.57 Kcal / 2,911.66 Kj	Energia: 594.94 Kcal / 2,486.85 Kj
		Fehérje 32.70 g; Zsír 34.81 g; T.Zsírsav 7.68 g; Szénhidrát 76.61 g; Cukor 13.89 g; Só 1.98 g	Fehérje 37.31 g; Zsír 33.95 g; T.Zsírsav 9.69 g; Szénhidrát 85.08 g; Cukor 16.49 g; Só 0.87 g	Fehérje 12.49 g; Zsír 24.75 g; T.Zsírsav 6.09 g; Szénhidrát 66.49 g; Cukor 2.75 g; Só 0.86 g	Fehérje 36.91 g; Zsír 30.43 g; T.Zsírsav 7.34 g; Szénhidrát 65.70 g; Cukor 17.56 g; Só 0.93 g	Fehérje 32.08 g; Zsír 22.39 g; T.Zsírsav 5.74 g; Szénhidrát 64.79 g; Cukor 1.46 g; Só 1.10 g
		1,3,7	1,3,7,10,(5),(6),(11),(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(8),(15)	1,3,4,7,(9)
	Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Kókuszoscsiga[1,(3,5,7,8)]	Kifli, sajtos [1,7], Alma	Krémtúró [7,(1)], Teljes kiörlésű gabonás keksz[1,(3,5,6,7,12)]	Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7,(3,6,11)]	Natur joghurt [7,(1)], Korpás kifli[1,(6,7,11)]
		Energia: 112.92 Kcal / 472.01 Kj	Energia: 166.77 Kcal / 697.10 Kj	Energia: 278.55 Kcal / 1,164.34 Kj	Energia: 106.11 Kcal / 443.54 Kj	Energia: 309.00 Kcal / 1,291.62 Kj
		Fehérje 7.03 g; Zsír 2.15 g; T.Zsírsav 0.87 g; Szénhidrát 12.67 g; Cukor 0.75 g; Só 0.29 g	Fehérje 4.10 g; Zsír 2.10 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 31.30 g; Cukor 0.00 g; Só 0.02 g	Fehérje 12.51 g; Zsír 12.86 g; T.Zsírsav 5.30 g; Szénhidrát 27.52 g; Cukor 20.90 g; Só 0.32 g	Fehérje 3.57 g; Zsír 3.66 g; T.Zsírsav 2.20 g; Szénhidrát 14.74 g; Cukor 0.40 g; Só 0.48 g	Fehérje 10.35 g; Zsír 6.29 g; T.Zsírsav 3.13 g; Szénhidrát 51.25 g; Cukor 22.45 g; Só 0.49 g
		1,7,(3),(5),(8)	1,7	1,7,(3),(5),(6),(12)	1,7,(3),(6),(11)	1,7,(6),(11)

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor iskola étlapja

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]	Pulyka rollsonka(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Uborka	Kakaó(0,2l)[7,(1)], Mézes kenyér [1,(6,7)]	Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Paradicsom	Tej poharas 0,2l[7], Gabonagolyó[1]
		Energia: 297.51 Kcal / 1,243.59 Kj	Energia: 140.25 Kcal / 586.25 Kj	Energia: 323.56 Kcal / 1,352.48 Kj	Energia: 217.72 Kcal / 910.07 Kj	Energia: 221.29 Kcal / 924.99 Kj
		Fehérje 13.38 g; Zsír 3.11 g; T.Zsírsav 0.50 g; Szénhidrát 49.17 g; Cukor 0.00 g; Só 0.27 g	Fehérje 9.10 g; Zsír 1.38 g; T.Zsírsav 0.37 g; Szénhidrát 22.44 g; Cukor 3.00 g; Só 1.18 g	Fehérje 11.98 g; Zsír 1.50 g; T.Zsírsav 0.54 g; Szénhidrát 65.15 g; Cukor 39.00 g; Só 1.23 g	Fehérje 10.72 g; Zsír 8.88 g; T.Zsírsav 2.21 g; Szénhidrát 30.68 g; Cukor 0.00 g; Só 0.25 g	Fehérje 8.18 g; Zsír 4.44 g; T.Zsírsav 1.82 g; Szénhidrát 33.37 g; Cukor 10.26 g; Só 0.80 g
		1,3,7,(8)	1,(3),(5),(6),(7),(11)	1,7,(6)	1,3,(6),(7),(11)	1,7
	Ebéd	Nyírségi gombócleves [1,7,9], Darásmetélt[1,3], Eperlekvár	Zöldségleves[1,3,9], Szárazbabfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rozs kenyér[1], Szaloncukor	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Erdélyi rakott káposzta isk[7,(1,12)], Mandarin	Gyümölcslé , Paprikás burgonya, Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Csemege uborka[10], Piskótaszelet :)	Majonéz mini[3,7,10], Halgaluskaleves[1,3,4,9], Panírozott trapp.sajt szelet[7,(1)], Párolt rizs , Narancs
		Energia: 736.79 Kcal / 3,079.78 Kj	Energia: 966.00 Kcal / 4,037.88 Kj	Energia: 720.34 Kcal / 3,011.02 Kj	Energia: 845.14 Kcal / 3,532.69 Kj	Energia: 791.13 Kcal / 3,306.92 Kj
		Fehérje 36.41 g; Zsír 25.23 g; T.Zsírsav 5.04 g; Szénhidrát 91.48 g; Cukor 0.00 g; Só 1.39 g	Fehérje 39.52 g; Zsír 26.52 g; T.Zsírsav 6.14 g; Szénhidrát 139.71 g; Cukor 0.50 g; Só 1.96 g	Fehérje 36.81 g; Zsír 43.58 g; T.Zsírsav 14.06 g; Szénhidrát 43.86 g; Cukor 0.00 g; Só 6.16 g	Fehérje 24.57 g; Zsír 28.70 g; T.Zsírsav 8.10 g; Szénhidrát 117.70 g; Cukor 3.00 g; Só 4.17 g	Fehérje 42.16 g; Zsír 41.51 g; T.Zsírsav 19.65 g; Szénhidrát 68.36 g; Cukor 0.00 g; Só 3.02 g
		1,3,7,9	1,3,7,9,(10)	1,3,7,(12)	1,10,(3),(5),(6),(7),(11)	1,3,4,7,9,10
	Uzsonna	Kefír 150gr[7], Teljeskiörlésü zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Alma	Tej poharas 0,2l[7], Vajas croissant[1,3,7]	Puding[1,7], Kifli[1,7,(3,6,11)]	Tej poharas 0,2l[7], Pizzás csiga kicsi[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)]
		Energia: 317.69 Kcal / 1,327.94 Kj	Energia: 234.82 Kcal / 981.55 Kj	Energia: 238.74 Kcal / 997.93 Kj	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 Kj	Energia: 140.55 Kcal / 587.50 Kj
		Fehérje 12.90 g; Zsír 3.75 g; T.Zsírsav 1.90 g; Szénhidrát 51.45 g; Cukor 5.85 g; Só 0.29 g	Fehérje 9.93 g; Zsír 10.17 g; T.Zsírsav 4.73 g; Szénhidrát 22.23 g; Cukor 0.19 g; Só 0.53 g	Fehérje 7.19 g; Zsír 5.83 g; T.Zsírsav 3.12 g; Szénhidrát 39.11 g; Cukor 19.50 g; Só 0.55 g	Fehérje 7.18 g; Zsír 3.20 g; T.Zsírsav 0.95 g; Szénhidrát 12.50 g; Cukor 0.00 g; Só 0.42 g	Fehérje 2.07 g; Zsír 1.66 g; T.Zsírsav 0.50 g; Szénhidrát 13.67 g; Cukor 11.38 g; Só 0.44 g
		1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,3,7	1,7,(3),(6),(11)	1,7,(3),(6),(12)	1,7,(3),(6),(11)

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor iskola étlapja

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)]
		Energia: 167.56 Kcal / 700.40 Kj
		Fehérje: 3.96 g; Zsír: 0.82 g; T.Zsírsav: 0.32 g
		Szénhidrát: 20.56 g; Cukor: 3.00 g; Só: 0.58 g
		1,(3),(5),(6),(7),(11)
	Ebéd	Sertésraguleves [1,3,7], Mákos nudli[1,(3,7)], Mák, Vaniliasodó ovi[7, (1,6,8,12)]
		Energia: 804.91 Kcal / 3,364.52 Kj
		Fehérje: 31.45 g; Zsír: 33.41 g; T.Zsírsav: 9.17 g
		Szénhidrát: 93.78 g; Cukor: 16.74 g; Só: 1.96 g
		1,3,7,(6),(8),(12)
	Uzsonna	Alma , Sajtos perec
		Energia: 349.13 Kcal / 1,459.36 Kj
		Fehérje: 9.08 g; Zsír: 8.55 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 55.95 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető