

2026. március	március 2. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves glutén-, és tejfehérjementesen Pírított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfehérjementesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen Gyümölcsös rizs tejfehérjementesen
	energia: 828 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,6 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 36 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 2,9 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,9 g só: 2,3 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g só: 2,7 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 18 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 0,9 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:

	márc.9. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Szárzástészta levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tököfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényös burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapirika
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 35 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,6 g só: 5,7 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 23 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,4 g só: 3,1 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 5,3 g só: 9,9 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g só: 7 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g só: 4,1 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: hal; Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít;

	márc.16. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 797 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,2 g só: 3,1 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 37 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 3 g só: 2,2 g	energia: 738 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,1 g só: 4,7 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 37 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g só: 3,3 g	energia: 783 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 42 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,2 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:

	márc.23 hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csöbenschült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pírított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 783 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,2 g só: 2,8 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 28 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g só: 2,4 g	energia: 835 Kcal szénhidrát: 163 g fehérje: 22 g cukor: 40 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 1 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 27 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,7 g só: 2,5 g	energia: 756 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g só: 3,2 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

<b>03.31. hétfő</b>	<b>kedd</b>
---------------------	-------------

<b>Ebéd</b>	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Gluténmentes tavaszi sertésragu Glutén-, és tojásmentes burgonyagombóc	Zöldségleves Kókusztejszínes gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,4 g só: 2,3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 31 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,8 g só: 4,4 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

Készítette: Ésik Judit dietetikus

2026. március	március.2. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Almaleves cukormentesen, tejföllel Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék	Zöldségleves Rakott kelkáposzta Alma	Karfiolleves Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves Gyümölcsös rizs
	energia: 483 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 27,2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17,2 g / 4,1 g sósó: 1,6 g	energia: 549,2 Kcal szénhidrát: 51,1 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19,4 g / 2,9 g sósó: 2,1 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 31,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22,9 g / 5,5 g sósó: 1,5 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 52,0 g fehérje: 28,9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15,2 g / 1,7 g sósó: 2,0 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17,8 g / 4,9 g sósó: 1,0 g
	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Erőleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék Alma	Zöldspárga leves Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás	Zöldborsóleves Serpényös burgonya virslivel Csemege uborka	Hagymaleves Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapirika
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 52,1 g fehérje: 35,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,2 g / 4,3 g sósó: 3,0 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 54,8 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30,8 g / 7,6 g sósó: 1,7 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 52,9 g fehérje: 28,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28,3 g / 4,3 g sósó: 2,8 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g sósó: 1,5 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 54,8 g fehérje: 28,8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,4 g / 5,6 g sósó: 2,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, hal, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, szója, tej, zeller, mustár Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit;

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai durum spagetti	Édesburgonya krémleves Sült csirkemell Kukoricafőzelék	Brokkoli krémleves Tárkonyos csirkecomb ragu Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves Töltött paprika cukormentes paradicsommártással	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék Alma
	energia: 490 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 29,3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16,6 g / 3,9 g sósó: 1,2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 34,6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21,9 g / 4,9 g sósó: 2 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 53,8 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24,8 g / 7,9 g sósó: 2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 35,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,2 g sósó: 1,4 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 52,9 g fehérje: 42,2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26,2 g / 5,1 g sósó: 2,4 g
	Allergének: glutén, tej, zeller; Feltételezhető: tojás	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető: mustár, kén-dioxid,	Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves édesítővel Temesvári sertésborda Durumtészta köret	Lebbencsleves Párolt halfilé Csöbentsült zöldségtál	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs	Gombaleves Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves Székelygulyás Graham kenyér Alma
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 54,1 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,2 g / 5,5 g sósó: 2,1 g	energia: 631,5 Kcal szénhidrát: 54,4 g fehérje: 39,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 6,9 g sósó: 2,6 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 53,5 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g sósó: 1 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 32,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26,9 g / 5 g sósó: 2,8 g	energia: 674,5 Kcal szénhidrát: 54,9 g fehérje: 36,3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33,8 g / 8,4 g sósó: 1,9 g
	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller, hal; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

03.30.hétfő	03.31.kedd	szerda	csütörtök	péntek
-------------	------------	--------	-----------	--------

<b>Ebéd</b>	Karalábéleves, tejfölös, betét nélkül Tavaszi sertésragu Burgonyagombóc, Graham-liszttel			Zöldségleves, betét nélkül Tejfölös gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta édesítővel			Gyümölcsleves Grillezett p.comb Sárgarépás köles			Sertés raguleves Sült cs. mell Sóska mártás Kenyér			Zöldbableves Bácskai rizses hús Zelleres almasaláta édesítővel		
	energia: 486 Kcal szénhidrát: 51,1 g	fehérje: 25,8 g rost: 9,1 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 52,7 g	fehérje: 31,9 g rost: 14 g	zsír / telített zs.: 32,8 g / 8,2 g só: 2 g	zsír / telített zs.: 22,4 g / 6,5 g só: 5 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 52,7 g	fehérje: 31,9 g rost: 14 g	zsír / telített zs.: 32,8 g / 8,2 g só: 2 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 50,8 g	fehérje: 37,4 g rost: 7,8 g	zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g só: 2,5 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 52,1 g	fehérje: 19,2 g rost: 4,3 g	zsír / telített zs.: 13,2 g / 2,6 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, szója Feltételezhető:			Allergének: glutén, fruktóz, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető:		

Készítette: Ésik Judit dietetikus

2026.március	március 2. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves glutén-, és tejfehérjementesen Pírtott csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfehérjementesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen Gyümölcsös rizs tejfehérjementesen
	energia: 677 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g só: 1,8 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 17 g / 2 g só: 2,4 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,1 g só: 1,9 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,5 g só: 2,3 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 15 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g só: 0,8 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	márc.9.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Szárasztésza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényös burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapirika
	energia: 602 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g só: 4,7 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,5 g só: 2,5 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 4,3 g só: 7,9 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 6 g	energia: 606 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,5 g só: 3,6 g
	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít;

	márc.16.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 638 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 9 g só: 2,5 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 1,8 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g só: 4,2 g	energia: 619 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 30 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g só: 2,6 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g só: 1,8 g
	Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	márc.23.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csöbnsült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pírtott burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Pírtott zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 23 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,1 g só: 2,3 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 23 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g só: 1,9 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 18 g cukor: 33 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g só: 0,8 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 23 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g só: 2,1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 3 g
	Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít;

	márc.30. hétfő	márc.31. kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	----------------	---------------	--------	-----------	--------

<b>Ebéd</b>	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Gluténmentes tavaszi sertésragu Glutén-, és tojásmentes burgonyagombóc			Zöldségleves Kókusztejszínes gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta											
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,4 g só: 2,3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 31 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 32 g / 10,8 g só: 4,4 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g só: 4 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 42 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 32 g / 6,3 g só: 2,6 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 81 g	fehérje: 23 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 31 g / 8,26 g só: 1,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: zeller, Feltételezhető:			Allergének: zeller; Feltételezhető:			Allergének: zeller , Feltételezhető:		

Készítette: Ésik Judit dietetikus