

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. május 1 - 2023. május 5

Étkezés	2023.05.02 Kedd	2023.05.03 Szerda	2023.05.04 Csütörtök	2023.05.05 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6</sup>  E: 213,81kcal Tel.zsír.: 4,91g CH: 26,03g Só: 0,67g  Zsír: 7,42g Feh.: 9,95g Cuk: g Ca: 240,00mg	Vaníliás tej <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 195,34kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 19,10g Só: 0,13g  Zsír: 9,72g Feh.: 6,73g Cuk: g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Szeletelt sajt, Kukoricás kenyér <sup>1</sup> , Margarin  E: 255,57kcal Tel.zsír.: 7,82g CH: 21,58g Só: 0,60g  Zsír: 13,05g Feh.: 13,23g Cuk: g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Stangli, tejes nagy <sup>1,7</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup>  E: 286,39kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 33,02g Só: 0,84g  Zsír: 11,58g Feh.: 11,92g Cuk: g Ca: 243,06mg
<b>Tízórai</b>	Ananászturmix <sup>7</sup>  E: 83,61kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 10,60g Só: 0,01g  Zsír: 2,85g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: 168,00mg	Gyümölcssaláta <sup>12</sup>  E: 65,60kcal Tel.zsír.: g CH: 14,72g Só: 0,02g  Zsír: 0,21g Feh.: 0,62g Cuk: 3,00g Ca: 15,52mg	Házi őszibarackos joghurt <sup>7</sup>  E: 123,68kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 12,90g Só: 0,03g  Zsír: 5,50g Feh.: 5,33g Cuk: 7,00g Ca: 1,95mg	Almás túrókrém <sup>7</sup>  E: 122,96kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 7,43g Só: 0,03g  Zsír: 5,05g Feh.: 11,49g Cuk: g Ca: 59,85mg
<b>Ebéd</b>	Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres aprópecsenye <sup>12</sup> , Körte  E: 303,19kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 19,21g Só: 1,11g  Zsír: 17,98g Feh.: 14,66g Cuk: g Ca: 233,40mg	Pikáns sült csirkecomb szezámaggal <sup>7,11</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup> , Narancs  E: 372,46kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 45,54g Só: 1,06g  Zsír: 18,28g Feh.: 20,54g Cuk: g Ca: 91,51mg	Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 244,21kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 29,08g Só: 0,58g  Zsír: 9,21g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: 271,90mg	Túrós tészta <sup>1,7</sup>  E: 282,98kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 38,18g Só: 0,09g  Zsír: 8,84g Feh.: 11,36g Cuk: g Ca: 51,97mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 215,26kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 24,91g Só: 0,69g  Zsír: 8,36g Feh.: 9,86g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém, paradicsom  E: 214,10kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 21,77g Só: 0,33g  Zsír: 9,79g Feh.: 8,71g Cuk: g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7,9</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kápia paprika  E: 238,35kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 25,83g Só: 0,49g  Zsír: 9,42g Feh.: 13,05g Cuk: g Ca: 346,19mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Ujhagyma  E: 202,73kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 24,23g Só: 0,37g  Zsír: 7,91g Feh.: 8,76g Cuk: g Ca: 261,35mg
Energia:	815,87kcal	847,51kcal	861,82kcal	895,07kcal
Zsír:	36,61g	38,01g	37,18g	33,39g
Telített zsírsav:	13,89g	9,95g	18,62g	9,33g
Fehérje:	38,06g	36,60g	41,66g	43,52g
Szénhidrát:	80,75g	101,14g	89,39g	102,85g
Hozzáadott cukor:	g	3,00g	7,00g	g
Só:	2,48g	1,53g	1,70g	1,33g
Ca:	962,80mg	669,83mg	940,04mg	616,22mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

# Óvodás Étlap

# Étlap

2023. május 1 - 2023. május 5

Étkezés	2023.05.02 Kedd	2023.05.03 Szerda	2023.05.04 Csütörtök	2023.05.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kenőmájas <sup>6</sup>  E: 258,63kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 44,60g Só: 1,11g  Zsír: 4,55g Feh.: 8,22g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Vaníliás tej <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 321,86kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 32,68g Só: 0,24g  Zsír: 16,09g Feh.: 9,37g Cuk: g Ca: 288,00mg	Tea <sup>12</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin  E: 256,12kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 30,31g Só: 1,07g  Zsír: 10,32g Feh.: 11,57g Cuk: 6,99g Ca: 0,95mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup>  E: 290,04kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 30,55g Só: 1,23g  Zsír: 12,08g Feh.: 12,70g Cuk: g Ca: 244,08mg
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves <sup>1,3</sup> , Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres aprópecsenye <sup>12</sup> , Meggyes müzliszelet <sup>1,5,7,8,11</sup> , Körte  E: 575,53kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 49,35g Só: 1,93g  Zsír: 30,96g Feh.: 22,11g Cuk: g Ca: 293,99mg	Daragaluskaleves <sup>1,3</sup> , Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal <sup>7,11</sup> , Petrezselymes rizs, Narancs  E: 541,03kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 59,65g Só: 2,25g  Zsír: 27,60g Feh.: 23,93g Cuk: g Ca: 125,67mg	Gyöngybableves füstölt hússal <sup>6,7,9,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 537,33kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 47,95g Só: 2,02g  Zsír: 23,82g Feh.: 27,66g Cuk: g Ca: 395,14mg	Alföldi marhagulyás leves <sup>1,3,12</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> , Alma  E: 519,22kcal Tel.zsír.: 5,34g CH: 64,04g Só: 1,34g  Zsír: 17,43g Feh.: 24,25g Cuk: g Ca: 101,88mg
<b>Uzsonna</b>	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 164,55kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 23,31g Só: 0,93g  Zsír: 4,69g Feh.: 5,44g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém, paradicsom  E: 177,58kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 24,48g Só: 0,62g  Zsír: 6,41g Feh.: 3,61g Cuk: g Ca: 4,20mg	Zöldséges stangli <sup>1,7,9</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kápia paprika  E: 208,01kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 31,82g Só: 0,81g  Zsír: 5,29g Feh.: 9,52g Cuk: g Ca: 31,26mg	Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Újhagyma  E: 203,15kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 35,00g Só: 0,81g  Zsír: 4,46g Feh.: 7,60g Cuk: g Ca: 23,48mg
Energia:	998,71kcal	1 040,47kcal	1 001,45kcal	1 012,41kcal
Zsír:	40,21g	50,10g	39,42g	33,97g
Telített zsírsav:	10,76g	10,23g	12,58g	9,38g
Fehérje:	35,77g	36,91g	48,74g	44,55g
Szénhidrát:	117,25g	116,81g	110,07g	129,59g
Hozzáadott cukor:	6,99g	g	6,99g	g
Só:	3,97g	3,11g	3,90g	3,38g
Ca:	296,13mg	417,87mg	427,35mg	369,44mg

### Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

## Alsó tagozatos Iskolás Étlap

## Étlap

2023. május 1 - 2023. május 5

Étkezés	2023.05.02 Kedd	2023.05.03 Szerda	2023.05.04 Csütörtök	2023.05.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6</sup>  E: 282,96kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 44,97g Só: 1,31g  Zsír: 6,45g Feh.: 9,70g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Vaníliás tej <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 364,04kcal Tel.zsír.: 6,70g CH: 36,40g Só: 0,25g  Zsír: 18,05g Feh.: 11,75g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea <sup>12</sup> , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Szeletelt sajt, Margarin  E: 281,84kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 32,34g Só: 1,16g  Zsír: 12,32g Feh.: 11,65g Cuk: 8,99g Ca: 0,96mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup>  E: 360,31kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 32,99g Só: 1,56g  Zsír: 17,47g Feh.: 15,84g Cuk: g Ca: 306,12mg
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves <sup>1,3</sup> , Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres aprópecsenye <sup>12</sup> , Körte  E: 628,77kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 45,64g Só: 2,45g  Zsír: 36,71g Feh.: 25,93g Cuk: g Ca: 353,30mg	Daragaluskaleves <sup>1,3</sup> , Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal <sup>7,11</sup> , Petrezselymes rizs, Narancs  E: 659,83kcal Tel.zsír.: 5,27g CH: 73,06g Só: 2,91g  Zsír: 33,60g Feh.: 28,18g Cuk: g Ca: 163,68mg	Gyöngybableves füstölt hússal <sup>6,7,9,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 660,08kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 63,44g Só: 2,56g  Zsír: 28,03g Feh.: 32,42g Cuk: g Ca: 463,58mg	Alföldi marhagulyás leves <sup>1,3,12</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> , Alma  E: 627,17kcal Tel.zsír.: 6,42g CH: 77,55g Só: 1,68g  Zsír: 21,49g Feh.: 28,07g Cuk: g Ca: 123,24mg
<b>Uzsonna</b>	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup> , Kaliforniai paprika  E: 225,07kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 24,18g Só: 0,93g  Zsír: 10,24g Feh.: 7,01g Cuk: g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém, paradicsom  E: 198,77kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 25,14g Só: 0,62g  Zsír: 8,38g Feh.: 3,82g Cuk: g Ca: 5,60mg	Zöldséges stangli <sup>1,7,9</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kápia paprika  E: 236,53kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 33,01g Só: 0,94g  Zsír: 7,02g Feh.: 11,49g Cuk: g Ca: 46,35mg	Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Ujhagyma  E: 217,06kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 35,94g Só: 0,86g  Zsír: 5,48g Feh.: 8,03g Cuk: g Ca: 31,30mg
Energia:	1 136,81kcal	1 222,63kcal	1 178,45kcal	1 204,53kcal
Zsír:	53,40g	60,03g	47,37g	44,43g
Telített zsírsav:	9,44g	12,49g	14,91g	12,46g
Fehérje:	42,64g	43,75g	55,55g	51,94g
Szénhidrát:	114,79g	134,60g	128,78g	146,48g
Hozzáadott cukor:	6,99g	g	8,99g	g
Só:	4,69g	3,78g	4,65g	4,10g
Ca:	356,14mg	569,28mg	510,89mg	460,66mg

### Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. május 1 - 2023. május 5

Étkezés	2023.05.02 Kedd	2023.05.03 Szerda	2023.05.04 Csütörtök	2023.05.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kenőmájas <sup>6</sup>  E: 307,29kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 45,34g Só: 1,51g  Zsír: 8,35g Feh.: 11,18g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Vaníliás tej <sup>7</sup> , fahéjas csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 382,47kcal Tel.zsír.: 7,27g CH: 38,08g Só: 0,25g  Zsír: 18,89g Feh.: 12,77g Cuk: g Ca: 448,00mg	Tea <sup>12</sup> , Szeletelt sajt, Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Margarin  E: 318,46kcal Tel.zsír.: 8,04g CH: 33,39g Só: 1,33g  Zsír: 14,92g Feh.: 13,95g Cuk: 9,99g Ca: 0,97mg	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiőrlésű formakenyér <sup>1</sup> , Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup>  E: 360,31kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 32,99g Só: 1,56g  Zsír: 17,47g Feh.: 15,84g Cuk: g Ca: 306,12mg
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves <sup>1,3</sup> , Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Fűszeres aprópecsenye <sup>12</sup> , zabszelet málnás <sup>1,5,6,7,8,11</sup> , Körte  E: 818,97kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 71,47g Só: 3,09g  Zsír: 43,77g Feh.: 30,63g Cuk: g Ca: 400,07mg	Daragaluskaleves <sup>1,3</sup> , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal <sup>7,11</sup> , Petrezselymes rizs, Narancs  E: 771,18kcal Tel.zsír.: 5,99g CH: 85,32g Só: 3,46g  Zsír: 39,34g Feh.: 32,37g Cuk: g Ca: 194,75mg	Gyöngybableves füstölt hússal <sup>6,7,9,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 844,70kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 77,30g Só: 3,49g  Zsír: 36,95g Feh.: 43,03g Cuk: g Ca: 523,28mg	Alföldi marhagulyás leves <sup>1,3,12</sup> , Túrós tészta <sup>1,7</sup> , Alma  E: 733,59kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 90,10g Só: 2,30g  Zsír: 25,40g Feh.: 32,83g Cuk: g Ca: 141,95mg
<b>Uzsonna</b>	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 184,93kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 25,02g Só: 1,08g  Zsír: 5,95g Feh.: 6,02g Cuk: g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém, paradicsom  E: 200,96kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 25,54g Só: 0,62g  Zsír: 8,40g Feh.: 3,92g Cuk: g Ca: 7,00mg	Zöldséges stangli <sup>1,7,9</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Kápia paprika  E: 260,58kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 34,08g Só: 1,01g  Zsír: 8,35g Feh.: 13,38g Cuk: g Ca: 58,94mg	Tönkölybúza párna <sup>1,11</sup> , Vajkrém <sup>7</sup> , Újhagyma  E: 220,29kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 36,67g Só: 0,86g  Zsír: 5,49g Feh.: 8,22g Cuk: g Ca: 38,50mg
Energia:	1 311,19kcal	1 354,61kcal	1 423,74kcal	1 314,18kcal
Zsír:	58,08g	66,63g	60,22g	48,36g
Telített zsírsav:	13,27g	13,78g	17,98g	13,47g
Fehérje:	47,83g	49,06g	70,36g	56,89g
Szénhidrát:	141,83g	148,94g	144,77g	159,76g
Hozzáadott cukor:	6,99g	g	9,99g	g
Só:	5,68g	4,33g	5,83g	4,73g
Ca:	403,61mg	649,75mg	583,18mg	486,57mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2023. május 1 - 2023. május 5

2023.05.02 Kedd	2023.05.03 Szerda	2023.05.04 Csütörtök	2023.05.05 Péntek
<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3</sup>, Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres aprópecsenye<sup>12</sup></b></p> <p>E: 715,35kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 39,77g Só: 3,80g</p> <p>Zsír: 46,47g Feh.: 30,94g Cuk: g Ca: 396,12mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves<sup>1,3</sup>, Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal<sup>7,11</sup>, Petrezselymes rizs</b></p> <p>E: 818,91kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 81,28g Só: 4,37g</p> <p>Zsír: 46,50g Feh.: 37,86g Cuk: g Ca: 145,54mg</p>	<p><b>Gyöngybableves füstölt hússal<sup>6,7,9,12</sup>, Spenót főzelék<sup>1,3,7,8,12</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b></p> <p>E: 782,34kcal Tel.zsír.: 7,07g CH: 46,87g Só: 4,11g</p> <p>Zsír: 41,98g Feh.: 46,54g Cuk: g Ca: 599,72mg</p>	<p><b>Alföldi marhagulyás leves<sup>1,3,12</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 767,89kcal Tel.zsír.: 8,20g CH: 89,95g Só: 2,71g</p> <p>Zsír: 28,07g Feh.: 35,78g Cuk: g Ca: 139,60mg</p>
<p>Energia: 715,35kcal Zsír: 46,47g Telített zsírsav: 4,48g Fehérje: 30,94g Szénhidrát: 39,77g Hozzáadott cukor: g Só: 3,80g Ca: 396,12mg</p>	<p>Energia: 818,91kcal Zsír: 46,50g Telített zsírsav: 6,61g Fehérje: 37,86g Szénhidrát: 81,28g Hozzáadott cukor: g Só: 4,37g Ca: 145,54mg</p>	<p>Energia: 782,34kcal Zsír: 41,98g Telített zsírsav: 7,07g Fehérje: 46,54g Szénhidrát: 46,87g Hozzáadott cukor: g Só: 4,11g Ca: 599,72mg</p>	<p>Energia: 767,89kcal Zsír: 28,07g Telített zsírsav: 8,20g Fehérje: 35,78g Szénhidrát: 89,95g Hozzáadott cukor: g Só: 2,71g Ca: 139,60mg</p>

### Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt