

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2024.09.27)

Étlap 2024.09.30 - 2024.10.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0002 dol.és külső 19-69 év

Korcsoport: Felnőtt 19 - 69 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(* C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Ebéd					
	Legényfogó leves 15-	Babgulyás 15-	Daragaluska leves 15-	Fokhagymakrémléves - 15	Zöldségleves 15-
* Allergén	T,G,M,Z,E,S,W	Z,E,G,M,S,T,W	G,Z,E	T,G,Z	E,G,Z
	Meggyes nudli 15-	Burgonyás tészta 15-	Brassói aprópecsenye 15-	Sült csirkecomb 15-	Töltött paprika - 15-
* Allergén	G	E,G,M,S,T,W,Z	M,Z	M,Z	G,M,Z,E,S,T,W
	Alma	Cékla	Vegyes vágott	Kukoricás rizs 15-	Teljes kiőrlésű kenyér - 15
* Allergén				Z	G
				Fejessaláta 15-	Alma
Energia (KC/KJ):	854,1 / 3953,1	987,7 / 4571,3	660,1 / 3300,7	892,3 / 3733,7	666,3 / 3574,6
Zsír (gr):	25,83	37,42	31,22	34,93	26,01
Telített zsírsav (gr):	1,14	3,16	4,78	2,47	1,59
Fehérje (gr):	27,80	23,01	20,69	52,20	26,09
Szénhidrát (gr):	131,05	136,63	79,62	78,91	90,79
Cukor (gr):	16,24	1,02	2,54	8,65	9,07
össz.Só (gr):	1,19	2,48	1,42	3,63	2,56

Vacsora					
	Csirkemell rizottó 15-	Rántott zöldségek 15-	Virsli 2 db,mustár, ketchu	Mákos guba 15-	
* Allergén	T,M,Z		M,E,K,Z,S	T	
	Csemege uborka	Zöldségköret 15-	Rozsos kenyér - 15 -	Vaníliás sodó 15-	
* Allergén			G	T,G	
	Tea 15-	Tea 15-	Tea 15-	Tea 15-	
Energia (KC/KJ):	525,9 / 2431,6	907,3 / 3992,9	610,9 / 2657,8	787,4 / 4431,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	12,19	22,45	20,73	27,71	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,03	2,20	0,09	0,00	0,00
Fehérje (gr):	23,86	5,02	35,42	28,55	0,00
Szénhidrát (gr):	77,92	14,80	66,47	126,78	0,00
Cukor (gr):	10,01	10,05	14,14	39,00	0,00
össz.Só (gr):	1,26	0,92	2,31	0,14	0,00

Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1380,0 / 6384,8	1895,0 / 8564,3	1271,0 / 5958,5	1679,7 / 8164,9	666,3 / 3574,6
Zsír (gr):	38,02	59,87	51,95	62,64	26,01
Telített zsírsav (gr):	2,17	5,37	4,87	2,47	1,59
Fehérje (gr):	51,66	28,03	56,11	80,75	26,09
Szénhidrát (gr):	208,97	151,43	146,09	205,69	90,79
Cukor (gr):	26,25	11,07	16,68	47,66	9,07
össz.Só (gr):	2,44	3,40	3,72	3,77	2,56

élelmezés vezető

főszakács

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2024.09.27)

Étlap 2024.09.30 - 2024.10.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0004 menza 15-18 év

Korcsoport: Felhótt 15 - 18 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(* C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámrag Z=Zeller

Ebéd	Legényfogó leves 15- * Allergén T,G,M,Z,E,S,W Meggyes nudli 15- * Allergén G Alma * Allergén	Babgulyás 15- Z,E,G,M,S,T,W Burgonyás tészta 15- E,G,M,S,T,W,Z Cékla	Daragaluska leves 15- G,Z,E Brassói aprópecsenye 15- M,Z Vegyes vágott	Fokhagymakrémléves - 15 T,G,Z Sült csirkecomb 15- M,Z Kukoricás rizs 15- Z Fejessaláta 15-	Zöldségleves 15- E,G,Z Töltött paprika - 15- G,M,Z,E,S,T,W Teljes kiórlésű kenyér - 15 G Alma
Energia (KC/KJ):	854,1 / 3953,1	987,7 / 4571,3	660,1 / 3300,7	892,3 / 3733,7	666,3 / 3574,6
Zsír (gr):	25,83	37,42	31,22	34,93	26,01
Telített zsírsav (gr):	1,14	3,16	4,78	2,47	1,59
Fehérje (gr):	27,80	23,01	20,69	52,20	26,09
Szénhidrát (gr):	131,05	136,63	79,62	78,91	90,79
Cukor (gr):	16,24	1,02	2,54	8,65	9,07
össz.Só (gr):	1,19	2,48	1,42	3,63	2,56
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	854,1 / 3953,1	987,7 / 4571,3	660,1 / 3300,7	892,3 / 3733,7	666,3 / 3574,6
Zsír (gr):	25,83	37,42	31,22	34,93	26,01
Telített zsírsav (gr):	1,14	3,16	4,78	2,47	1,59
Fehérje (gr):	27,80	23,01	20,69	52,20	26,09
Szénhidrát (gr):	131,05	136,63	79,62	78,91	90,79
Cukor (gr):	16,24	1,02	2,54	8,65	9,07
össz.Só (gr):	1,19	2,48	1,42	3,63	2,56

élelmezés vezető

főszakács

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2024.09.27)

Étlap 2024.09.30 - 2024.10.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0009 INT 15-18 év

Korcsopor: Felnőtt 15 - 18 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Reggeli

	Párizsi-ref	Kockasajt 2 db	Mogyorókrém	Vajkrém 15-18	Körözött 15-
* Allergén	G,S	T	D,F,T,W	T	T,E,G,M,S,W,Z
	Margarin - 15-18	Margarin - 15-18	Margarin - 15-18	Teljes kiőrlésű kenyér - 15	Uborka
* Allergén	T	T	T	G	
	Uborka	Uborka	Teljes kiőrlésű kenyér - 15	Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér - 15
* Allergén			G		G
	Fehérkenyér - 15-	Teljes kiőrlésű kenyér - 15	Zöldpaprika	Tea 15-	Tea 15-
* Allergén	G	G			
	Tea 15-	Tea 15-	Tea 15-	Tej 15-	Tej 15-
* Allergén				T	T
	Tej 15-	Tej 15-	Tej 15-		
* Allergén	T	T	T		
Energia (KC/KJ):	502,0 / 2604,4	326,5 / 2160,1	449,8 / 2675,9	400,0 / 2467,6	371,7 / 2349,1
Zsír (gr):	14,20	6,03	12,34	4,13	7,51
Telített zsírsav (gr):	0,60	0,69	2,80	0,00	0,02
Fehérje (gr):	20,35	15,95	17,61	16,73	21,15
Szénhidrát (gr):	69,10	57,23	72,40	60,45	59,19
Cukor (gr):	10,00	10,02	22,40	10,00	10,08
össz.Só (gr):	1,18	0,17	0,18	0,14	0,94

Tízórai

	Gyümölcs joghurt	Banánszelet	Müzli szelet	Kinder pigvin-ref	Nápolyi szelet Balaton
* Allergén	T	E,G,T	D,F,G,T,W Alma	D,E,F,G,T,Z	E,F,G,T,W
Energia (KC/KJ):	43,3 / 54,7	114,0 / 477,3	103,3 / 433,5	135,3 / 557,4	263,5 / 1103,0
Zsír (gr):	0,17	3,30	2,89	8,40	12,25
Telített zsírsav (gr):	0,13	1,92	0,92	3,03	0,00
Fehérje (gr):	0,47	0,51	1,53	1,71	3,35
Szénhidrát (gr):	1,72	20,10	18,06	12,45	33,15
Cukor (gr):	1,56	0,00	5,10	6,09	10,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,10	0,07	0,00

Ebéd

	Legényfogó leves 15-	Babgulyás 15-	Daragaluska leves 15-	Fokhagymakrémléves - 15	Zöldségleves 15-
* Allergén	T,G,M,Z,E,S,W	Z,E,G,M,S,T,W	G,Z,E	T,G,Z	E,G,Z
	Meggyes nudli 15-	Burgonyás tészta 15-	Brassói aprópecsenye 15-	Sült csirkecomb 15-	Töltött paprika - 15-
* Allergén	G	E,G,M,S,T,W,Z	M,Z	M,Z	G,M,Z,E,S,T,W
	Alma	Cékla	Vegyes vágott	Kukoricás rizs 15-	Teljes kiőrlésű kenyér - 15
* Allergén				Z	G
				Fejessaláta 15-	Alma
Energia (KC/KJ):	854,1 / 3953,1	987,7 / 4571,3	660,1 / 3300,7	892,3 / 3733,7	666,3 / 3574,6
Zsír (gr):	25,83	37,42	31,22	34,93	26,01
Telített zsírsav (gr):	1,14	3,16	4,78	2,47	1,59
Fehérje (gr):	27,80	23,01	20,69	52,20	26,09
Szénhidrát (gr):	131,05	136,63	79,62	78,91	90,79
Cukor (gr):	16,24	1,02	2,54	8,65	9,07
össz.Só (gr):	1,19	2,48	1,42	3,63	2,56

Uzsonna

	Belvita jóreggelt	Croissant	Nestlé fitnes	Nestlé fitnes	Dörmi szelet
* Allergén	D,E,F,G,S,T,W	E,G,T	D,F,G,S,T,W	D,F,G,S,T,W	D,E,F,G,S,T,W
Energia (KC/KJ):	215,0 / 900,0	226,5 / 907,0	90,8 / 382,8	90,8 / 382,8	106,5 / 445,8
Zsír (gr):	6,75	15,55	1,80	1,80	3,00
Telített zsírsav (gr):	1,05	0,00	1,03	1,03	0,45
Fehérje (gr):	4,25	4,55	1,58	1,58	1,38
Szénhidrát (gr):	32,25	21,60	16,88	16,88	19,35
Cukor (gr):	8,50	0,00	6,43	6,43	9,45
össz.Só (gr):	0,37	0,25	0,18	0,18	0,23

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2024.09.27)

Étlap 2024.09.30 - 2024.10.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0009 INT 15-18 év

Korcsoport: Felnőtt 15 - 18 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Vacsora

	Csirkemell rizottó 15-	Rántott zöldségek 15-	Virsli 2 db,mustár, ketchu	Mákos guba 15-	Szeletelt sonka
* Allergén	T,M,Z		M,E,K,Z,S	T	
	Csemege uborka	Zöldségköret 15-	Rozsos kenyér - 15 -	Vaníliás sodó 15-	Mini margarin
* Allergén			G	T,G	T
	Tea 15-	Tea 15-	Tea 15-	Tea 15-	Félbarna kenyér - 15-
* Allergén					G
					Tej 15-
* Allergén					T
					Zabszelet gyümölcsös
* Allergén					D,E,G,S,T
Energia (KC/KJ):	525,9 / 2431,6	907,3 / 3992,9	610,9 / 2657,8	787,4 / 4431,2	480,2 / 4019,2
Zsír (gr):	12,19	22,45	20,73	27,71	13,68
Telített zsírsav (gr):	1,03	2,20	0,09	0,00	0,78
Fehérje (gr):	23,86	5,02	35,42	28,55	30,10
Szénhidrát (gr):	77,92	14,80	66,47	126,78	71,38
Cukor (gr):	10,01	10,05	14,14	39,00	4,90
össz.Só (gr):	1,26	0,92	2,31	0,14	1,24

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	2140,3 / 9943,8	2562,0 / 12108,7	1914,8 / 9450,6	2305,7 / 11572,6	1888,2 / 11491,7
Zsír (gr):	59,15	84,75	68,97	76,97	62,45
Telített zsírsav (gr):	3,94	7,97	9,62	6,53	2,84
Fehérje (gr):	76,73	49,05	76,82	100,76	82,07
Szénhidrát (gr):	312,04	250,36	253,42	295,46	273,86
Cukor (gr):	46,31	21,09	50,61	70,17	43,50
össz.Só (gr):	4,00	3,82	4,18	4,16	4,97

élelmezés vezető

főszakács

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2024.09.27)

Étlap 2024.09.30 - 2024.10.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0014 menza 11-14 év

Korcsopor: Gyermek 11 - 14 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámgyag Z=Zeller

Ebéd	Legényfogó leves 11-14	Babgulyás 11-14	Daragaluska- leves 11-14	Fokhagymakrémléves - 11	Zöldségleves 11- 14
* Allergén	T,G,M,Z,E,S,W	Z,E,G,M,S,T,W	G,Z,E	T,G,Z	E,G,Z
	Meggyes nudli 11-14	Burgonyás tészta 11-14	Brassói aprópecsenye 11-	Sült csirkecomb 11-14	Töltött paprika - 11-14
* Allergén	G	E,G,M,S,T,W,Z	M,Z	M,Z	G,M,Z,E,S,T,W
	Alma	Cékla	Vegyes vágott	Kukoricás rizs 11-14	Teljes kiőrlésű kenyér - 11
* Allergén				Z	G
				Fejessaláta 11-14	Alma
Energia (KC/KJ):	687,1 / 3163,1	729,0 / 3378,7	558,0 / 2793,0	756,1 / 3139,5	575,1 / 3060,1
Zsír (gr):	19,65	23,81	25,03	30,32	21,10
Telített zsírsav (gr):	0,82	1,83	3,97	2,17	1,28
Fehérje (gr):	23,32	18,12	18,17	41,03	22,15
Szénhidrát (gr):	107,79	109,08	70,34	66,46	80,91
Cukor (gr):	13,61	0,47	2,17	4,74	9,01
össz.Só (gr):	0,93	2,35	1,23	3,33	2,43
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	687,1 / 3163,1	729,0 / 3378,7	558,0 / 2793,0	756,1 / 3139,5	575,1 / 3060,1
Zsír (gr):	19,65	23,81	25,03	30,32	21,10
Telített zsírsav (gr):	0,82	1,83	3,97	2,17	1,28
Fehérje (gr):	23,32	18,12	18,17	41,03	22,15
Szénhidrát (gr):	107,79	109,08	70,34	66,46	80,91
Cukor (gr):	13,61	0,47	2,17	4,74	9,01
össz.Só (gr):	0,93	2,35	1,23	3,33	2,43

élelmezés vezető

főszakács

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2024.09.27)

Étlap 2024.09.30 - 2024.10.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0019 INT 11-14 év

Korcsopor: Gyermek 11 - 14 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Reggeli

	Párizsi-ref	Kockasajt 1db	Mogyorókrém	Vajkrém - 11-14	Körözött 11-14
* Allergén	G,S	T	D,F,T,W	T	T,E,G,M,S,W,Z
	Margarin - 11-14	Margarin - 11-14	Margarin - 11-14	Teljes kiőrlésű kenyér - 11	Uborka
* Allergén	T	T	T	G	
	Uborka	Uborka	Teljes kiőrlésű kenyér - 11	Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér - 11
* Allergén			G		G
	Fehér kenyér - 11-14	Teljes kiőrlésű kenyér - 11	Zöldpaprika	Tea - 11-14	Tea - 11-14
* Allergén	G	G			
	Tea - 11-14	Tea - 11-14	Tea - 11-14	Tej 11-14	Tej 11-14
* Allergén				T	T
	Tej 11-14	Tej 11-14	Tej 11-14		
* Allergén	T	T	T		
Energia (KC/KJ):	421,3 / 2256,6	324,2 / 2076,0	403,0 / 2405,6	341,8 / 2149,8	318,1 / 2050,5
Zsír (gr):	13,77	9,18	11,74	3,91	6,74
Telített zsírsav (gr):	0,48	3,00	2,68	0,00	0,01
Fehérje (gr):	18,07	15,74	15,59	14,70	18,26
Szénhidrát (gr):	53,22	48,68	63,00	51,04	49,47
Cukor (gr):	9,00	9,70	21,40	9,00	9,07
össz.Só (gr):	1,13	0,55	0,14	0,11	1,01

Tízórai

	Gyümölcs joghurt	Banánszelet	Müzli szelet	Kinder pigvin-ref	Nápolyi szelet Balaton
* Allergén	T	E,G,T	D,F,G,T,W Alma	D,E,F,G,T,Z	E,F,G,T,W
Energia (KC/KJ):	43,3 / 54,7	114,0 / 477,3	103,3 / 433,5	135,3 / 557,4	263,5 / 1103,0
Zsír (gr):	0,17	3,30	2,89	8,40	12,25
Telített zsírsav (gr):	0,13	1,92	0,92	3,03	0,00
Fehérje (gr):	0,47	0,51	1,53	1,71	3,35
Szénhidrát (gr):	1,72	20,10	18,06	12,45	33,15
Cukor (gr):	1,56	0,00	5,10	6,09	10,00
össz.Só (gr):	0,02	0,00	0,10	0,07	0,00

Ebéd

	Legényfogó leves 11-14	Babgulyás 11-14	Daragaluska- leves 11-14	Fokhagymakrémléves - 11	Zöldségleves 11-14
* Allergén	T,G,M,Z,E,S,W	Z,E,G,M,S,T,W	G,Z,E	T,G,Z	E,G,Z
	Meggyes nudli 11-14	Burgonyás tészta 11-14	Brassói aprópecsenye 11-	Sült csirkecomb 11-14	Töltött paprika - 11-14
* Allergén	G	E,G,M,S,T,W,Z	M,Z	M,Z	G,M,Z,E,S,T,W
	Alma	Cékla	Vegyes vágott	Kukoricás rizs 11-14	Teljes kiőrlésű kenyér - 11
* Allergén				Z	G
				Fejessaláta 11-14	Alma
Energia (KC/KJ):	687,1 / 3163,1	729,0 / 3378,7	558,0 / 2793,0	756,1 / 3139,5	575,1 / 3060,1
Zsír (gr):	19,65	23,81	25,03	30,32	21,10
Telített zsírsav (gr):	0,82	1,83	3,97	2,17	1,28
Fehérje (gr):	23,32	18,12	18,17	41,03	22,15
Szénhidrát (gr):	107,79	109,08	70,34	66,46	80,91
Cukor (gr):	13,61	0,47	2,17	4,74	9,01
össz.Só (gr):	0,93	2,35	1,23	3,33	2,43

Uzsonna

	Belvita jóreggelt	Croissant	Nestlé fitnes	Nestlé fitnes	Dörmi szelet
* Allergén	D,E,F,G,S,T,W	E,G,T	D,F,G,S,T,W	D,F,G,S,T,W	D,E,F,G,S,T,W
Energia (KC/KJ):	215,0 / 900,0	226,5 / 907,0	90,8 / 382,8	90,8 / 382,8	106,5 / 445,8
Zsír (gr):	6,75	15,55	1,80	1,80	3,00
Telített zsírsav (gr):	1,05	0,00	1,03	1,03	0,45
Fehérje (gr):	4,25	4,55	1,58	1,58	1,38
Szénhidrát (gr):	32,25	21,60	16,88	16,88	19,35
Cukor (gr):	8,50	0,00	6,43	6,43	9,45
össz.Só (gr):	0,37	0,25	0,18	0,18	0,23

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2024.09.27)

Étlap 2024.09.30 - 2024.10.06

(Nem diétás menü)

Menü: 0019 INT 11-14 év

Korcsopor: Gyermek 11 - 14 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Vacsora

	Csirkemell rizottó 11-14	Rántott zöldségek 11-14	Virslis 2 db, mustár, ketchup	Mákos guba 11-14	Szeletelt sonka
* Allergén	T, M, Z		M, E, K, Z, S	T	
	Csemege uborka	Zöldségköret 11-14	Rozsos kenyér - 11-14	Vaníliás sodó 11-14	Mini margarin
* Allergén			G	T, G	T
	Tea - 11-14	Tea - 11-14	Tea - 11-14	Tea - 11-14	Félbarna kenyér - 11-14
* Allergén					G
					Tej 11-14
* Allergén					T
					Zabszelet gyümölcsös
* Allergén					D, E, G, S, T
Energia (KC/KJ):	471,8 / 2183,2	764,7 / 3385,2	533,8 / 2325,0	630,8 / 3534,4	406,4 / 3284,2
Zsír (gr):	11,80	21,83	20,43	21,97	13,38
Telített zsírsav (gr):	1,03	2,18	0,09	0,00	0,78
Fehérje (gr):	20,87	4,02	33,14	22,40	27,16
Szénhidrát (gr):	68,59	12,84	50,59	102,47	57,01
Cukor (gr):	9,01	9,04	13,14	33,01	4,90
össz.Só (gr):	1,15	0,92	2,26	0,12	1,21
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	1838,4 / 8557,5	2158,4 / 10224,2	1688,7 / 8339,7	1954,8 / 9763,8	1669,6 / 9943,6
Zsír (gr):	52,15	73,66	61,89	66,41	56,48
Telített zsírsav (gr):	3,50	8,92	8,68	6,22	2,52
Fehérje (gr):	66,98	42,94	70,01	81,41	72,30
Szénhidrát (gr):	263,56	212,30	218,86	249,30	239,89
Cukor (gr):	41,68	19,21	48,24	59,26	42,44
össz.Só (gr):	3,59	4,07	3,91	3,80	4,87

élelmezés vezető

főszakács