

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"

Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 137 kcal572 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ
Vajkrémes kenyér 156 kcal651 kJ A:Glutén, Tej,	Mézes margarinos teljeskiorlésu kenyér 193 kcal805 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 212 kcal888 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 172 kcal718 kJ A:Glutén,
		Paprika 17 kcal69 kJ		Paprika 17 kcal69 kJ

Kalória:	191,84 kcal	Kalória:	228,77kcal	Kalória:	265,07kcal	Kalória:	317,02kcal	Kalória:	224,33kcal
Energia:	802,25 kJ	Energia:	956,70kJ	Energia:	1.108,49 kJ	Energia:	1.325,73kJ	Energia:	938,11 kJ
Zsír::	3,6068 g	Zsír::	3,9168 g	Zsír::	7,6068 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	4,2368 g
Fehérje:	4,1077 g	Fehérje:	4,8677 g	Fehérje:	12,5837 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	9,2377 g
Szénhidrát:	35,0621 g	Szénhidrát:	43,6921 g	Szénhidrát:	32,7391 g	Szénhidrát:	50,1400 g	Szénhidrát:	33,7371 g
Só:	0,6500 g	Só:	0,6250 g	Só:	0,8430 g	Só:	0,4900 g	Só:	1,3350 g
Cukor:	9,4800 g	Cukor:	9,7100 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	22,8700 g	Cukor:	9,8650 g
Tel.zsírsav:	2,1800 g	Tel.zsírsav:	1,8600 g	Tel.zsírsav:	1,6380 g	Tel.zsírsav:	4,1950 g	Tel.zsírsav:	1,7600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ
Margarin fehér kenyér 148 kcal619 kJ A:Glutén,	Mézes margarinos teljeskiorlésu kenyér 253 kcal1.057 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 212 kcal888 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 174 kcal726 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 237 kcal993 kJ A:Glutén,
Paprika 17 kcal69 kJ		Paprika 17 kcal69 kJ		Paprika 17 kcal69 kJ

Kalória:	200,71 kcal	Kalória:	289,04kcal	Kalória:	265,07kcal	Kalória:	209,84kcal	Kalória:	290,19kcal
Energia:	839,36 kJ	Energia:	1.208,75kJ	Energia:	1.108,49 kJ	Energia:	877,52kJ	Energia:	1.213,56 kJ
Zsír::	3,4968 g	Zsír::	5,2828 g	Zsír::	7,6068 g	Zsír::	4,0722 g	Zsír::	6,6028 g
Fehérje:	3,6677 g	Fehérje:	6,8057 g	Fehérje:	12,5837 g	Fehérje:	3,9291 g	Fehérje:	11,1857 g
Szénhidrát:	35,4321 g	Szénhidrát:	52,4271 g	Szénhidrát:	32,7391 g	Szénhidrát:	41,0941 g	Szénhidrát:	42,6771 g
Só:	0,6270 g	Só:	0,8670 g	Só:	0,8430 g	Só:	0,2784 g	Só:	1,6170 g
Cukor:	9,1750 g	Cukor:	22,1390 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	15,6192 g	Cukor:	10,1690 g
Tel.zsírsav:	1,7700 g	Tel.zsírsav:	2,4940 g	Tel.zsírsav:	1,6380 g	Tel.zsírsav:	2,1072 g	Tel.zsírsav:	2,9440 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 234 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 951 kJ	Sertéslaguleves 107 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 420 kJ	Tarhonyaleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 618 kJ	Zöldborsóleves 147 kcal A:Glutén, Zeller, 587 kJ	Barackos almaleves 112 kcal A:Glutén, 468 kJ
Tejberizs 419 kcal A:Tej, 1.751 kJ	Harcsapaprikás 217 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 909 kJ	Gyros hús 141 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 591 kJ	Rántott sajt sütoen sütv 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 243 kcal 1.017 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Tészta köret durum 322 kcal A:Glutén, 1.348 kJ	Sült burgonya 410 kcal 1.716 kJ	Párolt rizs 240 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.004 kJ	Petrezselymes burgonya 236 kcal 989 kJ
		Friss saláta joghurtos öntettel 71 kcal A:Tej, 295 kJ	Áfonya öntet 55 kcal 229 kJ	

Kalória:	772,62 kcal	Kalória:	646,45kcal	Kalória:	776,19kcal	Kalória:	745,11kcal	Kalória:	591,77kcal
Energia:	3.205,03 kJ	Energia:	2.677,36kJ	Energia:	3.219,95 kJ	Energia:	3.089,98kJ	Energia:	2.474,56 kJ
Zsír::	20,4805 g	Zsír::	24,8575 g	Zsír::	45,6845 g	Zsír::	28,9959 g	Zsír::	22,3218 g
Fehérje:	28,4115 g	Fehérje:	35,0800 g	Fehérje:	22,0131 g	Fehérje:	23,8587 g	Fehérje:	34,6849 g
Szénhidrát:	112,9100 g	Szénhidrát:	68,2190 g	Szénhidrát:	76,3038 g	Szénhidrát:	90,5370 g	Szénhidrát:	57,9365 g
Só:	2,0062 g	Só:	1,5992 g	Só:	1,7121 g	Só:	1,5552 g	Só:	1,1563 g
Cukor:	42,6040 g	Cukor:	6,4800 g	Cukor:	15,9120 g	Cukor:	16,4236 g	Cukor:	21,8375 g
Tel.zsírsv:	8,0195 g	Tel.zsírsv:	5,3500 g	Tel.zsírsv:	10,0685 g	Tel.zsírsv:	8,6251 g	Tel.zsírsv:	3,4000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 201 kcal813 kJ A:Glutén, Zeller,	Sertésraguleves 127 kcal504 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 157 kcal631 kJ A:Glutén, Zeller,	Zöldborsóleves 188 kcal760 kJ A:Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 112 kcal468 kJ A:Glutén,
Tejberizs 400 kcal1.674 kJ	Harcsapaprikás 174 kcal727 kJ A:Glutén, Halak,	Gyros hús 141 kcal591 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütv 250 kcal1.046 kJ A:Glutén,	Sült csirkecomb 210 kcal879 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,	Tészta köret durum 322 kcal1.348 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 410 kcal1.716 kJ	Párolt rizs 238 kcal996 kJ	Petrezselymes burgonya 259 kcal1.082 kJ
		Friss saláta 58 kcal244 kJ		

Kalória:	721,31 kcal	Kalória:	622,97kcal	Kalória:	767,04kcal	Kalória:	676,33kcal	Kalória:	580,88kcal
Energia:	2.990,43 kJ	Energia:	2.579,17kJ	Energia:	3.181,68 kJ	Energia:	2.802,33kJ	Energia:	2.429,02 kJ
Zsír::	13,3320 g	Zsír::	20,7675 g	Zsír::	41,3330 g	Zsír::	32,1074 g	Zsír::	16,0318 g
Fehérje:	21,2950 g	Fehérje:	35,1210 g	Fehérje:	22,3940 g	Fehérje:	19,1072 g	Fehérje:	35,9349 g
Szénhidrát:	123,4049 g	Szénhidrát:	71,4000 g	Szénhidrát:	82,5738 g	Szénhidrát:	72,7770 g	Szénhidrát:	67,1365 g
Só:	1,6670 g	Só:	1,5887 g	Só:	1,9653 g	Só:	1,1880 g	Só:	0,9563 g
Cukor:	39,3040 g	Cukor:	6,0940 g	Cukor:	15,7490 g	Cukor:	4,6986 g	Cukor:	23,3375 g
Tel.zsírsav:	1,8320 g	Tel.zsírsav:	2,8090 g	Tel.zsírsav:	9,2120 g	Tel.zsírsav:	4,0476 g	Tel.zsírsav:	2,7000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Pizzakrémes rúd 194 kcal A:Glutén, 813 kJ	Félkemény sajt margarin zsemle 276 kcal A:Glutén, 1.153 kJ	Kifli kocka sajt 197 kcal A:Glutén, Tej, 824 kJ	Zala felvágott teljeskiorlésu zsemle zöldség 227 kcal A:Glutén, 951 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Mandarin 70 kcal 294 kJ	Retek 5 kcal 19 kJ		Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	Dejós rúd 224 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 937 kJ

Kalória:	264,76 kcal	Kalória:	280,33kcal	Kalória:	197,11kcal	Kalória:	233,19kcal	Kalória:	316,04kcal
Energia:	1.107,19 kJ	Energia:	1.172,31kJ	Energia:	824,30 kJ	Energia:	975,17kJ	Energia:	1.321,65 kJ
Zsír::	8,5920 g	Zsír::	11,3195 g	Zsír::	3,9895 g	Zsír::	7,5920 g	Zsír::	12,4600 g
Fehérje:	4,4040 g	Fehérje:	12,2715 g	Fehérje:	6,2585 g	Fehérje:	11,0420 g	Fehérje:	11,7600 g
Szénhidrát:	41,1360 g	Szénhidrát:	31,3895 g	Szénhidrát:	32,9580 g	Szénhidrát:	28,9100 g	Szénhidrát:	35,9300 g
Só:	0,3240 g	Só:	1,0755 g	Só:	0,6205 g	Só:	1,0910 g	Só:	0,6650 g
Cukor:	16,9260 g	Cukor:	0,2810 g	Cukor:	1,4065 g	Cukor:	0,9200 g	Cukor:	15,1150 g
Tel.zsírsav:	4,7400 g	Tel.zsírsav:	6,9755 g	Tel.zsírsav:	2,4755 g	Tel.zsírsav:	2,9000 g	Tel.zsírsav:	6,4850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Pizzakrémés rúd 194 kcal813 kJ A:Glutén,	Margarinos zsemle 186 kcal776 kJ A:Glutén,	Kifli extradzsem 165 kcal692 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin zsemle 244 kcal1.019 kJ A:Glutén,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Mandarin 70 kcal294 kJ	Retek 5 kcal19 kJ		Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Dejós rúd 206 kcal862 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,

Kalória:	264,76 kcal	Kalória:	190,18kcal	Kalória:	165,49kcal	Kalória:	249,46kcal	Kalória:	242,32kcal
Energia:	1.107,19 kJ	Energia:	795,31kJ	Energia:	692,06 kJ	Energia:	1.043,22kJ	Energia:	1.013,34 kJ
Zsír::	8,5920 g	Zsír::	4,5195 g	Zsír::	1,8095 g	Zsír::	9,0795 g	Zsír::	8,7050 g
Fehérje:	4,4040 g	Fehérje:	5,0965 g	Fehérje:	4,8950 g	Fehérje:	8,9965 g	Fehérje:	4,7499 g
Szénhidrát:	41,1360 g	Szénhidrát:	31,3845 g	Szénhidrát:	86,1600 g	Szénhidrát:	32,1345 g	Szénhidrát:	33,2857 g
Só:	0,3240 g	Só:	0,6055 g	Só:	0,4235 g	Só:	1,1005 g	Só:	0,4278 g
Cukor:	16,9260 g	Cukor:	0,2760 g	Cukor:	59,3240 g	Cukor:	0,3360 g	Cukor:	14,0738 g
Tel.zsírsav:	4,7400 g	Tel.zsírsav:	2,4255 g	Tel.zsírsav:	0,6435 g	Tel.zsírsav:	4,0455 g	Tel.zsírsav:	4,1262 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"	
Dátum: 2026/03/02	

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 235 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 929 kJ	Sertésraguleves 121 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 481 kJ	Tarhonyaleves 162 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 653 kJ	Zöldborsóleves 150 kcal A:Glutén, Zeller, 603 kJ	Barackos almaleves 116 kcal A:Glutén, 485 kJ
Tejberizs 437 kcal A:Tej, 1.826 kJ	Harcsapaprikás 246 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 1.028 kJ	Gyros hús 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 665 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 319 kcal 1.333 kJ
Mandarin 42 kcal 176 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 289 kcal 1.211 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal A:Tej, 311 kJ	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ

Kalória:	833,83 kcal	Kalória:	742,53kcal	Kalória:	792,90kcal	Kalória:	825,69kcal	Kalória:	730,46kcal
Energia:	3.434,98 kJ	Energia:	3.079,18kJ	Energia:	3.289,83 kJ	Energia:	3.426,95kJ	Energia:	3.054,51 kJ
Zsír::	16,9035 g	Zsír::	29,5140 g	Zsír::	43,6590 g	Zsír::	31,0024 g	Zsír::	24,7789 g
Fehérje:	32,1875 g	Fehérje:	40,2805 g	Fehérje:	24,7216 g	Fehérje:	25,0632 g	Fehérje:	45,7414 g
Szénhidrát:	131,1217 g	Szénhidrát:	76,3575 g	Szénhidrát:	83,5028 g	Szénhidrát:	103,7560 g	Szénhidrát:	75,5579 g
Só:	1,8152 g	Só:	1,8532 g	Só:	2,4252 g	Só:	1,8585 g	Só:	1,7414 g
Cukor:	49,2760 g	Cukor:	7,1850 g	Cukor:	16,7630 g	Cukor:	21,7266 g	Cukor:	32,4384 g
Tel.zsírsav:	7,3365 g	Tel.zsírsav:	5,9990 g	Tel.zsírsav:	10,4360 g	Tel.zsírsav:	8,8406 g	Tel.zsírsav:	3,9900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"	
Dátum: 2026/03/02	

Hétfő 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 235 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 929 kJ	Sertésraguleves 121 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 481 kJ	Tarhonyaleves 162 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 653 kJ	Zöldborsóleves 150 kcal A:Glutén, Zeller, 603 kJ	Barackos almaleves 116 kcal A:Glutén, 485 kJ
Tejberizs 437 kcal A:Tej, 1.826 kJ	Harcsapaprikás 246 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 1.028 kJ	Gyros hús 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 665 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 319 kcal 1.333 kJ
Mandarin 42 kcal 176 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 289 kcal 1.211 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal A:Tej, 311 kJ	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ

Kalória:	833,83 kcal	Kalória:	742,53kcal	Kalória:	792,90kcal	Kalória:	825,69kcal	Kalória:	730,46kcal
Energia:	3.434,98 kJ	Energia:	3.079,18kJ	Energia:	3.289,83 kJ	Energia:	3.426,95kJ	Energia:	3.054,51 kJ
Zsír::	16,9035 g	Zsír::	29,5140 g	Zsír::	43,6590 g	Zsír::	31,0024 g	Zsír::	24,7789 g
Fehérje:	32,1875 g	Fehérje:	40,2805 g	Fehérje:	24,7216 g	Fehérje:	25,0632 g	Fehérje:	45,7414 g
Szénhidrát:	131,1217 g	Szénhidrát:	76,3575 g	Szénhidrát:	83,5028 g	Szénhidrát:	103,7560 g	Szénhidrát:	75,5579 g
Só:	1,8152 g	Só:	1,8532 g	Só:	2,4252 g	Só:	1,8585 g	Só:	1,7414 g
Cukor:	49,2760 g	Cukor:	7,1850 g	Cukor:	16,7630 g	Cukor:	21,7266 g	Cukor:	32,4384 g
Tel.zsírsav:	7,3365 g	Tel.zsírsav:	5,9990 g	Tel.zsírsav:	10,4360 g	Tel.zsírsav:	8,8406 g	Tel.zsírsav:	3,9900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 244 kcal A:Glutén, Zeller, 969 kJ	Sertésraguleves 97 kcal A:Zeller, 380 kJ	Tarhonyaleves 162 kcal A:Glutén, Zeller, 651 kJ	Zöldborsóleves 150 kcal A:Glutén, Zeller, 603 kJ	Barackos almaleves 116 kcal A:Glutén, 485 kJ
Tejberizs 433 kcal 1.809 kJ	Harcsapaprikás 202 kcal A:Glutén, Halak, 846 kJ	Gyros hús 159 kcal 665 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sültve 290 kcal A:Glutén, 1.211 kJ	Sült csirkecomb 277 kcal 1.160 kJ
Mandarin 42 kcal 176 kJ	Tészta köret durum 449 kcal A:Glutén, 1.877 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 289 kcal 1.211 kJ	Petrezselymes burgonya 286 kcal 1.195 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Friss saláta 58 kcal 244 kJ		Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ

Kalória:	839,40 kcal	Kalória:	748,29kcal	Kalória:	776,24kcal	Kalória:	729,56kcal	Kalória:	736,11kcal
Energia:	3.458,25 kJ	Energia:	3.103,27kJ	Energia:	3.220,15 kJ	Energia:	3.024,95kJ	Energia:	3.078,14 kJ
Zsír::	14,0050 g	Zsír::	25,4620 g	Zsír::	39,1470 g	Zsír::	32,6624 g	Zsír::	20,3289 g
Fehérje:	26,1910 g	Fehérje:	41,6915 g	Fehérje:	24,7060 g	Fehérje:	21,3532 g	Fehérje:	46,9914 g
Szénhidrát:	144,9567 g	Szénhidrát:	85,3385 g	Szénhidrát:	88,4538 g	Szénhidrát:	82,1060 g	Szénhidrát:	84,7579 g
Só:	1,7790 g	Só:	1,8416 g	Só:	2,1081 g	Só:	1,5475 g	Só:	1,7414 g
Cukor:	49,6360 g	Cukor:	7,5780 g	Cukor:	16,1570 g	Cukor:	5,0966 g	Cukor:	33,9384 g
Tel.zsírsav:	2,1190 g	Tel.zsírsav:	3,5780 g	Tel.zsírsav:	9,4950 g	Tel.zsírsav:	4,1756 g	Tel.zsírsav:	3,4900 g