

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2026.03.16. - 2026.03.22.**

	<b>hétfő</b> 2026.03.16	<b>kedd</b> 2026.03.17.	<b>szerda</b> 2026.03.18.	<b>csütörtök</b> 2026.03.19.	<b>péntek</b> 2026.03.20.
<b>Tízórai</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 772(Kj) 185(KCal) F: 12(g) Kol: 32(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 180(mg)	<b>Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07),</b>  E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Sajtos rúd (01,03,07),</b>  E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 11(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	<b>Tej (07), Túrós táska (01,03,07),</b>  E:2 074(Kj) 496(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	<b>Tea, Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b>  E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)
	<b>Ebéd</b>	<b>Sárgaborsóleves (01), Tarhonyás hús (01), Savanyúság,</b>  E:2 569(Kj) 615(KCal) F: 27(g) Kol: 70(g) Sz: 79(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 74(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Rakott zöldbab (07), Gyümölcs,</b>  E:2 310(Kj) 553(KCal) F: 15(g) Kol: 36(g) Sz: 55(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 133(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Rántott sajt (07,01,03), Rizibizi, Tartár mártás (07,10,03),</b>  E:3 208(Kj) 768(KCal) F: 27(g) Kol: 89(g) Sz: 85(g) Zsir: 39(g) Cuk: 6(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 375(mg)	<b>Májgombócleves (03,01,09), Lencsefőzelék (07,01,10), Rúdvagdalt (01,03),</b>  E:3 052(Kj) 730(KCal) F: 34(g) Kol: 92(g) Sz: 81(g) Zsir: 26(g) Cuk: 4(g) Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 153(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>Téliszalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 314(Kj) 314(KCal) F: 10(g) Kol: 3(g) Sz: 27(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 33(mg)	<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kifli (01), Körözött (07), Zöldség,</b>  E: 911(Kj) 218(KCal) F: 15(g) Kol: 17(g) Sz: 48(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	<b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b>  E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2026.03.23. - 2026.03.29.**

	<b>hétfő</b> 2026.03.23	<b>kedd</b> 2026.03.24.	<b>szerda</b> 2026.03.25.	<b>csütörtök</b> 2026.03.26.	<b>péntek</b> 2026.03.27.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	<b>Tea, Lekváros táska (01,03),</b>  E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 6(g) Cuk: 15(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	<b>Tej (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b>  E:1 379(Kj) 330(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	<b>Tea, Vaníliás croissant (01,03,07),</b>  E:1 639(Kj) 392(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>Tea, Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)
	<b>Csirkereguleves (09), Krumplis tészta (01,03), Csemegeuborka,</b>  E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 27(g) Kol: 65(g) Sz: 80(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 103(mg)	<b>Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Sült virsli,</b>  E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 34(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 116(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret (01,03),</b>  E:3 612(Kj) 864(KCal) F: 48(g) Kol:174(g) Sz: 48(g) Zsir: 80(g) Cuk: 15(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 217(mg)	<b>Nyírségi gombóclevés (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b>  E:2 183(Kj) 522(KCal) F: 21(g) Kol:221(g) Sz: 63(g) Zsir: 19(g) Cuk: 2(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 415(mg)	<b>Tárkonyos zöldséglevés (01,07), Házi somlói galuska (03,01,07,08),</b>  E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 11(g) Kol:101(g) Sz: 60(g) Zsir: 28(g) Cuk: 31(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 222(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Csokis croissant (01,03,07),</b>  E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 811(Kj) 194(KCal) F: 15(g) Kol: 19(g) Sz: 47(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	<b>Tortilla tekercs tonhalas (01,04,03,10),</b>  E: 491(Kj) 117(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	<b>Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	<b>Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,</b>  E: 991(Kj) 237(KCal) F: 9(g) Kol: 34(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 32(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2026.03.30. - 2026.04.05.**

	<b>hétfő</b> 2026.03.30	<b>kedd</b> 2026.03.31.	<b>szerda</b> 2026.04.01.	<b>csütörtök</b> 2026.04.02.	<b>péntek</b> 2026.04.03.
<b>Tízórai</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 772(Kj) 185(KCal) F: 12(g) Kol: 32(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 180(mg)	<b>Kakaó (07), Túrós táská (01,03,07),</b>  E:2 315(Kj) 554(KCal) F: 15(g) Kol: 26(g) Sz: 69(g) Zsir: 24(g) Cuk: 24(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 294(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Milánói makaróni (07,01,03),</b>  E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 27(g) Kol: 91(g) Sz: 60(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 230(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdalt (01), Gyümölcs,</b>  E:2 785(Kj) 666(KCal) F: 29(g) Kol:135(g) Sz: 56(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só:4,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 131(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Téliszalámi, Margarin (07), Császár zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 10(g) Kol: 3(g) Sz: 26(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,84(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 62(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2026.03.02. - 2026.03.08.**

	<b>hétfő</b> 2026.03.02	<b>kedd</b> 2026.03.03.	<b>szerda</b> 2026.03.04.	<b>csütörtök</b> 2026.03.05.	<b>péntek</b> 2026.03.06.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	<b>Kakaó (07), Túrós táska (01,03,07),</b>  E:2 315(Kj) 554(KCal) F: 15(g) Kol: 26(g) Sz: 69(g) Zsir: 24(g) Cuk: 24(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 294(mg)	<b>Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g) Kol: 80(g) Sz: 50(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 279(mg)	<b>Kakaó (07), Vaníliás croissant (01,03,07),</b>  E:2 223(Kj) 532(KCal) F: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 78(g) Zsir: 19(g) Cuk: 30(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 264(mg)	<b>Tea, Bécsi pereg (01,07),</b>  E: 656(Kj) 157(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 2(g) Cuk: 10(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsóleves (01,09), Paprikás csirke, Tészta köret (01,03), Csemegeuborka,</b>  E:3 704(Kj) 886(KCal) F: 49(g) Kol:156(g) Sz:106(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 135(mg)	<b>Burgonyakrémleves (01,07), Zöldbabfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs,</b>  E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 18(g) Kol: 38(g) Sz: 51(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 140(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Grill csirkecomb (03,10), Párolt rizs, Káposzta saláta,</b>  E:2 217(Kj) 530(KCal) F: 18(g) Kol: 96(g) Sz: 74(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 49(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdaltszelet (01,03),</b>  E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 17(g) Kol:110(g) Sz: 68(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 117(mg)	<b>Lencseleves füstölt ízzel (07,01,10), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>  E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 25(g) Kol: 50(g) Sz: 79(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 330(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Rákóczi szalámi, Vajkrém (07), Korpás kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 13(g) Kol: 35(g) Sz: 54(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 38(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)	<b>Tortilla tekerics csirkemell, saláta (03,10),</b>  E: 506(Kj) 121(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:1,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 215(mg)	<b>Snidlinges sajtkrém (03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 721(Kj) 172(KCal) F: 27(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 78(mg)	<b>Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 298(Kj) 311(KCal) F: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 32(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 17(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2026.03.09. - 2026.03.15.**

	<b>hétfő</b> 2026.03.09	<b>kedd</b> 2026.03.10.	<b>szerda</b> 2026.03.11.	<b>csütörtök</b> 2026.03.12.	<b>péntek</b> 2026.03.13.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Kocka sajt (07), Korpás kifli (01),</b>  E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 20(g) Kol: 60(g) Sz: 65(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 403(mg)	<b>Tea, Lekváros táska (01,03),</b>  E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 6(g) Cuk: 15(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	<b>Tej (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b>  E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 14(g) Kol: 63(g) Sz: 47(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,09(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 272(mg)	<b>Tejeskávé (07), Diós párna (03,07,10),</b>  E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 60(g) Zsir: 30(g) Cuk: 13(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 661(Kj) 397(KCal) F: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 57(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>GombakréMLEVES (01,03,07), Székelykáposzta (07,01), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:2 107(Kj) 504(KCal) F: 17(g) Kol: 46(g) Sz: 54(g) Zsir: 20(g) Cuk: 2(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 144(mg)	<b>Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Bélszínroló (01,03),</b>  E:2 191(Kj) 524(KCal) F: 30(g) Kol: 91(g) Sz: 60(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 209(mg)	<b>ZöldségkréMLEVES (09,01,03), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), Uborka saláta,</b>  E:3 055(Kj) 731(KCal) F: 36(g) Kol:104(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 6(g) Só:2,07(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 102(mg)	<b>TirolI ötgabonás gombócLEVES (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs,</b>  E:2 418(Kj) 578(KCal) F: 17(g) Kol: 44(g) Sz: 71(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 295(mg)	<b>Fejtett bableves (01,03), Házi Rákóczi túrós (01,07),</b>  E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 25(g) Kol: 48(g) Sz: 60(g) Zsir: 30(g) Cuk: 4(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 16(g) Ca: 231(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 806(Kj) 193(KCal) F: 14(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	<b>Párizsi krém (06,07,03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 913(Kj) 219(KCal) F: 13(g) Kol: 19(g) Sz: 46(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 43(mg)	<b>Tortilla tekerCs tojás, sajt, saláta (03,07,10),</b>  E: 501(Kj) 120(KCal) F: 7(g) Kol: 79(g) Sz: 8(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 110(mg)	<b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 785(Kj) 188(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	<b>Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 915(Kj) 219(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,