

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**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: 809(Kj) 194(KCal) F: 12(g) Kol: 37(g) Sz: 48(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 206(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:1 311(Kj) 314(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 13(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:1 435(Kj) 343(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g) Sz: 61(g) Zsir: 6(g) Cuk: 12(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Sárgaborsóleves (01), Tarhonyás hús (01), Savanyúság,</b>  E:3 501(Kj) 838(KCal) F: 36(g) Kol: 91(g) Sz:110(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 98(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Rakott zöldbab (07), Gyümölcs,</b>  E:3 619(Kj) 866(KCal) F: 35(g) Kol: 94(g) Sz: 77(g) Zsir: 43(g) Cuk: 1(g) Só:2,14(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 158(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Rántott sajt (07,01,03), Rizibizi, Tartár mártás (07,10,03),</b>  E:3 886(Kj) 930(KCal) F: 33(g) Kol:115(g) Sz:103(g) Zsir: 46(g) Cuk: 7(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 453(mg)	<b>Májgombócleves (03,01,09), Lencsefőzelék (07,01,10), Rúdvagdalt (01,03),</b>  E:3 520(Kj) 842(KCal) F: 38(g) Kol:119(g) Sz: 90(g) Zsir: 31(g) Cuk: 3(g) Só:2,23(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 179(mg)	<b>Hamis gulyásleves (09,01,03), Tejberizs fahéj szórát (07),</b>  E:3 192(Kj) 764(KCal) F: 21(g) Kol: 43(g) Sz:127(g) Zsir: 18(g) Cuk: 24(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 424(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Téliszalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 622(Kj) 388(KCal) F: 11(g) Kol: 3(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 44(mg)	<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 757(Kj) 181(KCal) F: 12(g) Kol: 63(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 47(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kifli (01), Körözött (07), Zöldség,</b>  E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 20(g) Kol: 32(g) Sz: 49(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 114(mg)	<b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b>  E: 909(Kj) 217(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	<b>Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 587(Kj) 380(KCal) F: 15(g) Kol: 37(g) Sz: 32(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,05(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 221(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 felső tagozatosok 11-14**  
**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: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 18(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	<b>Tea, Lekváros táska (01,03),</b>  E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 68(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	<b>Tej (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b>  E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 62(g) Zsir: 26(g) Cuk: 21(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Vaníliás croissant (01,03,07),</b>  E:1 676(Kj) 401(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 24(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>Tea, Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 15(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Csirkereguleves (09), Krumplis tészta (01,03), Csemegeuborka,</b>  E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 32(g) Kol: 75(g) Sz: 96(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,96(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 127(mg)	<b>Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Sült virsli,</b>  E:2 790(Kj) 668(KCal) F: 20(g) Kol:180(g) Sz: 58(g) Zsir: 37(g) Cuk: 15(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 138(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret (01,03),</b>  E:4 444(Kj) 1 063(KCal) F: 57(g) Kol:206(g) Sz:121(g) Zsir: 37(g) Cuk: 17(g) Só:3,03(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 233(mg)	<b>Nyírségi gombóclevés (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b>  E:2 602(Kj) 623(KCal) F: 27(g) Kol:432(g) Sz: 68(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:1,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 480(mg)	<b>Tárkonyos zöldséglevés (01,07), Házi somlói galuska (03,01,07,08),</b>  E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 12(g) Kol:106(g) Sz: 64(g) Zsir: 31(g) Cuk: 31(g) Só:0,88(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 261(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: 841(Kj) 201(KCal) F: 16(g) Kol: 22(g) Sz: 47(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 68(mg)	<b>Tortilla tekercs tonhalas (01,04,03,10),</b>  E: 689(Kj) 165(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	<b>Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 992(Kj) 237(KCal) F: 14(g) Kol: 39(g) Sz: 46(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	<b>Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 11(g) Kol: 40(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 44(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 felső tagozatosok 11-14**  
**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: 809(Kj) 194(KCal) F: 12(g) Kol: 37(g) Sz: 48(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 206(mg)	<b>Kakaó (07), Túrós táská (01,03,07),</b>  E:2 411(Kj) 577(KCal) F: 16(g) Kol: 30(g) Sz: 72(g) Zsir: 24(g) Cuk: 26(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 329(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:3 551(Kj) 850(KCal) F: 37(g) Kol:128(g) Sz: 73(g) Zsir: 42(g) Cuk: 1(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 322(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs,</b>  E:2 225(Kj) 532(KCal) F: 22(g) Kol:170(g) Sz: 59(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,08(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 151(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:1 627(Kj) 389(KCal) F: 11(g) Kol: 3(g) Sz: 30(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:1,97(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 73(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 349(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: 12(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 felső tagozatosok 11-14

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: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 18(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	<b>Kakaó (07), Túrós táska (01,03,07),</b>  E:2 411(Kj) 577(KCal) F: 16(g) Kol: 30(g) Sz: 72(g) Zsir: 24(g) Cuk: 26(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 329(mg)	<b>Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 973(Kj) 472(KCal) F: 18(g) Kol: 93(g) Sz: 58(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,49(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 288(mg)	<b>Kakaó (07), Vaníliás croissant (01,03,07),</b>  E:2 319(Kj) 555(KCal) F: 14(g) Kol: 30(g) Sz: 81(g) Zsir: 20(g) Cuk: 32(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 299(mg)	<b>Tea, Bécsi pereg (01,07),</b>  E: 693(Kj) 166(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 2(g) Cuk: 12(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:3 247(Kj) 777(KCal) F: 49(g) Kol:156(g) Sz: 96(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 150(mg)	<b>Burgonyakrémleves (07,01), Zöldbabfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs,</b>  E:3 367(Kj) 806(KCal) F: 21(g) Kol: 27(g) Sz: 60(g) Zsir: 52(g) Cuk: 2(g) Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 176(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Grill csirkecomb (03,10), Párolt rizs, Káposzta saláta,</b>  E:2 639(Kj) 631(KCal) F: 23(g) Kol:133(g) Sz: 85(g) Zsir: 20(g) Cuk: 4(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 64(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdaltszelet (01,03),</b>  E:3 416(Kj) 817(KCal) F: 22(g) Kol:139(g) Sz: 88(g) Zsir: 36(g) Cuk: 1(g) Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)	<b>Lencseleves füstölt ízzel (07,01,10), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>  E:2 738(Kj) 655(KCal) F: 27(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 15(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 358(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Rákóczi szalámi, Vajkrém (07), Korpás kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 613(Kj) 386(KCal) F: 16(g) Kol: 35(g) Sz: 67(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 46(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 349(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: 12(mg)	<b>Tortilla tekerics csirkemell, saláta (03,10),</b>  E: 494(Kj) 118(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 217(mg)	<b>Snidlinges sajtkrém (03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 761(Kj) 182(KCal) F: 31(g) Kol: 15(g) Sz: 47(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 88(mg)	<b>Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 411(Kj) 338(KCal) F: 10(g) Kol: 26(g) Sz: 32(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 19(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 felső tagozatosok 11-14 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:1 505(Kj) 360(KCal) F: 23(g) Kol: 65(g) Sz: 78(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 434(mg)	<b>Tea, Lekváros táska (01,03),</b>  E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 68(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	<b>Tej (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b>  E:1 741(Kj) 416(KCal) F: 16(g) Kol: 79(g) Sz: 58(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 282(mg)	<b>Tejeskávé (07), Diós párna (03,07,10),</b>  E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 14(g) Kol: 35(g) Sz: 68(g) Zsir: 32(g) Cuk: 18(g) Só:0,88(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 305(mg)	<b>Tea, Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 15(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:2 387(Kj) 571(KCal) F: 20(g) Kol: 52(g) Sz: 59(g) Zsir: 24(g) Cuk: 2(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 176(mg)	<b>Tárkonyos raguleves (10,07,01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Bélszínroló (01,03),</b>  E:2 542(Kj) 608(KCal) F: 34(g) Kol: 98(g) Sz: 67(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:3,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 248(mg)	<b>ZöldségkréMLEVES (09,01,03), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), Uborka saláta,</b>  E:3 893(Kj) 931(KCal) F: 44(g) Kol:123(g) Sz:112(g) Zsir: 31(g) Cuk: 7(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 124(mg)	<b>Tirolai ötgabonás gombócLEVES (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt (01), Gyümölcs,</b>  E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 21(g) Kol: 61(g) Sz: 93(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 209(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: 865(Kj) 207(KCal) F: 15(g) Kol: 15(g) Sz: 46(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)	<b>Párizsi krém (06,07,03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 13(g) Kol: 25(g) Sz: 47(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 50(mg)	<b>Tortilla tekerCs tojás, sajt, saláta (03,07,10),</b>  E: 556(Kj) 133(KCal) F: 7(g) Kol:100(g) Sz: 9(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 114(mg)	<b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 816(Kj) 195(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	<b>Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 976(Kj) 234(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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,