

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.02.26. - 2024.03.03.

Tízórai	hétfő 2024.02.26	kedd 2024.02.27.	szerda 2024.02.28.	csütörtök 2024.02.29.	péntek 2024.03.01.
	Tej (07), Pizzás kifli (01,03), Zöldség,	Tej (07), Túrós batyu (01,03,07),	Tej (07), Gabonapehely (01,06),	Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,	Tea, Sajtszelet (füstölt) (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),
	E:1 563(Kj) 374(KCal) E: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 257(mg)	E:2 074(Kj) 496(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	E:1 459(Kj) 349(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	E:1 380(Kj) 330(KCal) E: 9(g) Kol: 13(g) Sz: 41(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 24(mg)	E:1 127(Kj) 270(KCal) E: 12(g) Kol: 14(g) Sz: 54(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 81(mg)
Ebéd	Tejfölös gombaleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel,	Karalábéleves (01,03,07), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag,	Zellerkrémleves (09,01), Sajtos halfilé (04,07,01), Zöldséges bulgur (01),	Lebbencsleves (01,03), Szárzababfőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs,	Nyírségi gombóclevés (01,03), Császármorzsa (01,03), Sárgabarack dzsem,
	E:2 413(Kj) 577(KCal) E: 18(g) Kol: 35(g) Sz: 62(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 72(mg)	E:1 848(Kj) 442(KCal) E: 19(g) Kol:222(g) Sz: 54(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 413(mg)	E:2 222(Kj) 532(KCal) E: 25(g) Kol: 13(g) Sz: 61(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 103(mg)	E:2 582(Kj) 618(KCal) E: 21(g) Kol: 53(g) Sz: 74(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 104(mg)	E:2 294(Kj) 549(KCal) E: 14(g) Kol: 0(g) Sz:106(g) Zsir: 12(g) Cuk: 40(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)
Uzsonna	Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),	Szezámagos vajkrém (07,11), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,
	E:1 391(Kj) 333(KCal) E: 13(g) Kol: 32(g) Sz: 30(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 180(mg)	E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	E:1 039(Kj) 249(KCal) E: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 35(mg)	E:1 147(Kj) 274(KCal) E: 10(g) Kol: 34(g) Sz: 32(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 12(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
2024.03.04. - 2024.03.10.

Tízórai	hétfő 2024.03.04	kedd 2024.03.05.	szerda 2024.03.06.	csütörtök 2024.03.07.	péntek 2024.03.08.
	Tej (07), Lekváros bukta péksütemény (01,03), E:1 800(Kj) 431(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	Citromos tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 511(Kj) 362(KCal) E: 11(g) Kol: 3(g) Sz: 34(g) Zsir: 18(g) Cuk: 2(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 14(mg)	Kakaó (07), Vaníliás croissant (01,03,07), E:2 223(Kj) 532(KCal) E: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 78(g) Zsir: 19(g) Cuk: 30(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 264(mg)	Tej (07), Zala felvágott (06,01), Zöldség, Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 317(Kj) 315(KCal) E: 21(g) Kol: 47(g) Sz: 56(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 264(mg)
	Zöldborsóleves (01,09), Paprikás csirke, Tészta köret, E:3 326(Kj) 796(KCal) E: 36(g) Kol:105(g) Sz:104(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 108(mg)	Hamis gulyásleves (01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Sült virsli, Gyümölcs, E:2 464(Kj) 590(KCal) E: 17(g) Kol: 35(g) Sz: 54(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 131(mg)	Zöldségkrémleves (09,01,03), Grill csirkecomb, Párolt rizs, E:2 186(Kj) 523(KCal) E: 15(g) Kol: 15(g) Sz: 82(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 614(Kj) 625(KCal) E: 16(g) Kol:105(g) Sz: 76(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 128(mg)	Lencseleves füstölt ízzel (07,01,10), Tejbedara (07,01), Kakaó szórát, E:2 472(Kj) 591(KCal) E: 25(g) Kol: 50(g) Sz: 79(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 330(mg)
	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 950(Kj) 227(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 32(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 15(mg)	Párizsi felvágott (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 298(Kj) 311(KCal) E: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 32(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 17(mg)	Túrókrém (07), Korpás kifli (01), Zöldség, E: 907(Kj) 217(KCal) F: 17(g) Kol: 19(g) Sz: 56(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 67(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(Kj) 323(KCal) E: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)	Fűszeres vajkrém (07), Zsemle (01), E: 940(Kj) 225(KCal) F: 5(g) Kol: 28(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(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
2024.03.11. - 2024.03.17.

	hétfő 2024.03.11	kedd 2024.03.12.	szerda 2024.03.13.	csütörtök 2024.03.14.	péntek 2024.03.15.
Tízórai	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	Tej (07), Kornspitz kifli (01), E: 997(Kj) 238(KCal) F: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 595(Kj) 382(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tej (07), Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 798(Kj) 430(KCal) E: 17(g) Kol: 47(g) Sz: 43(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 243(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)
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (01), Székelykáposzta (07,01), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:2 488(Kj) 595(KCal) E: 19(g) Kol: 46(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Erőleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:2 811(Kj) 672(KCal) E: 31(g) Kol:117(g) Sz: 69(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:0,67(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 234(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), E:3 009(Kj) 720(KCal) E: 33(g) Kol:122(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 11(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 90(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:2 418(Kj) 578(KCal) E: 17(g) Kol: 44(g) Sz: 71(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 295(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)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 917(Kj) 219(KCal) F: 7(g) Kol: 53(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 22(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 038(Kj) 248(KCal) E: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 32(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)	Metélőhagymás vajkrém (07), Korpás kifli (01), E:1 012(Kj) 242(KCal) E: 12(g) Kol: 32(g) Sz: 52(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.03.18. - 2024.03.24.

Tízórai	hétfő 2024.03.18	kedd 2024.03.19.	szerda 2024.03.20.	csütörtök 2024.03.21.	péntek 2024.03.22.
	Tea, Fott virsli ketchup, rozskenyér (01), E:1 420(Kj) 340(KCal) E: 13(g) Kol: 24(g) Sz: 38(g) Zsir: 14(g) Cuk: 11(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 24(mg)	Tea, Soproni felvágott, Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 124(Kj) 269(KCal) E: 11(g) Kol: 13(g) Sz: 42(g) Zsir: 6(g) Cuk: 10(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 24(mg)	Tej (07), Túrós táska (01,03,07), E:2 074(Kj) 496(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	Tej (07), Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 975(Kj) 472(KCal) E: 17(g) Kol: 62(g) Sz: 43(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 240(mg)	Kakaó (07), Fonott kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:1 876(Kj) 449(KCal) E: 14(g) Kol: 61(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 19(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 269(mg)
	Magyaros gombaleves (01,03), Carbonara penne (07,01,03), Gyümölcs, E:1 936(Kj) 463(KCal) E: 24(g) Kol: 38(g) Sz: 67(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 110(mg)	Lebbencsleves (01,03), Finomfőzelék (07,01), Sült virsli, E:2 740(Kj) 655(KCal) E: 18(g) Kol: 33(g) Sz: 59(g) Zsir: 36(g) Cuk: 6(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 177(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Rakott kelkáposzta (07), Gyümölcs, E:1 754(Kj) 420(KCal) E: 18(g) Kol: 31(g) Sz: 58(g) Zsir: 10(g) Cuk: 5(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 191(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Tejszínes kukorica főzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), E:2 348(Kj) 562(KCal) E: 20(g) Kol: 88(g) Sz: 57(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 110(mg)	Fejtett bableves (01,03), Tejberizs fahéj szórát (07), E:2 797(Kj) 669(KCal) E: 27(g) Kol: 38(g) Sz:114(g) Zsir: 10(g) Cuk: 18(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 467(mg)
	Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 177(Kj) 281(KCal) E: 6(g) Kol: 17(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 13(mg)	Túrókrém (07), Kifli (01,07), E: 830(Kj) 198(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	Marhapárizsi (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 308(Kj) 313(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 9(mg)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	Szezámagos vajkrém (07,11), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 975(Kj) 233(KCal) F: 6(g) Kol: 35(g) Sz: 30(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.03.25. - 2024.03.31.

	hétfő 2024.03.25	kedd 2024.03.26.	szerda 2024.03.27.	csütörtök 2024.03.28.	péntek 2024.03.29.
Tízórai	Karamellás tej (07), Csokis croissant (01,03,07), E:2 212(Kj) 529(KCal) E: 12(g) Kol: 24(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 32(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 236(mg)	Tej (07), Párizsi felvágott (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 510(Kj) 361(KCal) E: 16(g) Kol: 51(g) Sz: 43(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 245(mg)	Tej (07), Pizzás kifli (01,03), E:1 499(Kj) 359(KCal) E: 15(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 395(Kj) 334(KCal) E: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 50(g) Zsir: 10(g) Cuk: 11(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(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)
Ebéd	Csirke raguleves (09), Krumplis tészta (01,03), Csemegeuborka, E:2 437(Kj) 583(KCal) E: 26(g) Kol: 60(g) Sz: 80(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 102(mg)	Hagymakrémleves (07,01), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:2 762(Kj) 661(KCal) E: 21(g) Kol:115(g) Sz: 57(g) Zsir: 37(g) Cuk: 2(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 163(mg)	Tojásleves (03,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01), E:3 131(Kj) 749(KCal) E: 46(g) Kol:194(g) Sz: 68(g) Zsir: 34(g) Cuk: 4(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 178(mg)	Palóclevés (07,01), Piskóta csokiöntettel (03,01,07), E:2 414(Kj) 577(KCal) E: 16(g) Kol:198(g) Sz: 81(g) Zsir: 19(g) Cuk: 36(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 158(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)
Uzsonna	Túrista szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 161(Kj) 278(KCal) E: 11(g) Kol: 3(g) Sz: 32(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 13(mg)	Sajtkrém (07), Korpás kifli (01), Zöldség, E: 849(Kj) 203(KCal) F: 33(g) Kol: 15(g) Sz: 55(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(Kj) 323(KCal) E: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,