

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.02.27. - 2023.03.05.**

<b>hétfő</b> 2023.02.27	<b>kedd</b> 2023.02.28	<b>szombat</b> 2023.03.01	<b>csütörtök</b> 2023.03.02	<b>péntek</b> 2023.03.03
<b>Tej (07), Pizzás kifli (01,03),</b>  E:1 499(KJ) 359(KCal) F: 15(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsír: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Tej (07), Túrós batyu (01,03,07),</b>  E:2 074(KJ) 496(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsír: 26(g) Cuk: 8(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	<b>Tea, Kenomájás, Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 167(KJ) 279(KCal) F: 8(g) Kol: 92(g) Sz: 43(g) Zsír: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 25(mg)	<b>Tejeskávé (07), Bagett (01),</b>  E:1 220(KJ) 292(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 47(g) Zsír: 6(g) Cuk: 10(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Karamellás tej (07), Komino (01,06,11),</b>  E:1 392(KJ) 333(KCal) F: 13(g) Kol: 24(g) Sz: 57(g) Zsír: 5(g) Cuk: 20(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 236(mg)
<b>Tejfőlés gombaleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel,</b>  E:2 413(KJ) 577(KCal) F: 18(g) Kol: 35(g) Sz: 27(g) Zsír: 7(g) Cuk: 1(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 72(mg)	<b>Hamis gulyásleves (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag,</b>  E:2 098(KJ) 502(KCal) F: 21(g) Kol:226(g) Sz: 69(g) Zsír: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 999(mg)	<b>Karalábéleves (01,03,07), Grill csirkecomb, Zöldséges bulgur (01), Gyümölcs,</b>  E:1 569(KJ) 375(KCal) F: 13(g) Kol: 12(g) Sz: 60(g) Zsír: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 69(mg)	<b>Rostos gyümölcslé, Lucskoskáposzta főzelék (07,01), Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:3 044(KJ) 728(KCal) F: 22(g) Kol: 83(g) Sz:102(g) Zsír: 22(g) Cuk: 4(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 153(mg)	<b>Babgulyásleves (09,01,03), Tejberizs fahéj szórát (07), Gyümölcs,</b>  E:2 784(KJ) 661(KCal) F: 27(g) Kol: 62(g) Sz:109(g) Zsír: 10(g) Cuk: 18(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 417(mg)
<b>Padlizsánkrémcs T.k.kenyér (10,01), Zöldség,</b>  E: 760(KJ) 182(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsír: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b>  E: 708(KJ) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	<b>Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 27(g) Kol: 15(g) Sz: 37(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 81(mg)	<b>Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 300(KJ) 311(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsír: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 34(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 332(KJ) 319(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsír: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 34(mg)

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

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.03.06. - 2023.03.12.**

	<b>hétfő</b> 2023.03.06	<b>kedd</b> 2023.03.07.	<b>szerda</b> 2023.03.08.	<b>csütörtök</b> 2023.03.09.	<b>péntek</b> 2023.03.10.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Lekváros bukta péksütemény (01,03),</b>  E:1 800(KJ) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsír: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	<b>Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsír: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	<b>Citromos tea, Pulykasonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 252(KJ) 299(KCal) F: 10(g) Kol: 14(g) Sz: 38(g) Zsír: 11(g) Cuk: 2(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 34(mg)	<b>Kakaó (07), Teavaj (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 788(KJ) 428(KCal) F: 14(g) Kol: 61(g) Sz: 55(g) Zsír: 18(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 263(mg)	<b>Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 125(KJ) 269(KCal) F: 5(g) Kol: 17(g) Sz: 33(g) Zsír: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)
<b>Élkéd</b>	<b>Zöldborsóleves (01,09), Milánói makaróni (07,01,03), Reszelt sajt (07),</b>  E:3 040(KJ) 727(KCal) F: 40(g) Kol:127(g) Sz: 66(g) Zsír: 31(g) Cuk: 0(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 382(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Virsli pörkölt, Gyümölcs,</b>  E:3 005(KJ) 719(KCal) F: 32(g) Kol: 76(g) Sz: 75(g) Zsír: 30(g) Cuk: 4(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 143(mg)	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Sajtós halfilé (04,07,01), Rizibizi,</b>  E:2 822(KJ) 675(KCal) F: 28(g) Kol: 30(g) Sz: 60(g) Zsír: 34(g) Cuk: 1(g) Só:0,95(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 186(mg)	<b>Húsleves (09), Zöldbabfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs,</b>  E:2 328(KJ) 557(KCal) F: 18(g) Kol: 56(g) Sz: 42(g) Zsír: 30(g) Cuk: 1(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 170(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Káposztás tészta (01,03),</b>  E:1 878(KJ) 449(KCal) F: 14(g) Kol:101(g) Sz: 59(g) Zsír: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 72(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 026(KJ) 245(KCal) F: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 36(g) Zsír: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	<b>Sajtós párizsi (07), Félbarna kenyér (01), Margarin (07), Zöldség,</b>  E:1 251(KJ) 299(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsír: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 96(mg)	<b>Túrókrém (07), Korpás kifli (01), Zöldség,</b>  E: 907(KJ) 217(KCal) F: 17(g) Kol: 19(g) Sz: 56(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 67(mg)	<b>Kocka sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 330(KJ) 318(KCal) F: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 38(g) Zsír: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 177(mg)	<b>Mogyorókrém (08,05,06,07), Margarin (07), Félbarna kenyér (01),</b>  E:1 189(KJ) 284(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsír: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(mg)

01=Glutén,02=Rákkfélek,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**  
**2023.03.13. - 2023.03.19.**

	<b>hétfő</b> 2023.03.13	<b>kedd</b> 2023.03.14.	<b>szerda</b> 2023.03.15.	<b>csütörtök</b> 2023.03.16.	<b>péntek</b> 2023.03.17.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), (07),</b>	<b>Tej (07), Gabonapehely (01,06),</b>		<b>Tej (07), Metéltőhagymás vajkrém (07), Korpás kifli (01),</b>	<b>Citromos tea, Kormino (01,06,11),</b>
	E:1 040(KJ) 249(KCal) F: 14(g) Kol: 56(g) Sz: 21(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 456(mg)	E:2 918(KJ) 698(KCal) F: 22(g) Kol: 56(g) Sz:115(g) Zsír: 15(g) Cuk: 18(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 456(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:3 064(KJ) 733(KCal) F: 38(g) Kol:120(g) Sz:125(g) Zsír: 46(g) Cuk: 0(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 513(mg)	E:1 367(KJ) 327(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsír: 3(g) Cuk: 4(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 2(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Karfiolleves(tejfőlös) (01,03,07), Bácskai rizseshús,</b>	<b>Erőleves (01,03,09), Natur csirkemell, Meggy mártás (07,01), Főtt burgonya kis adag, Túró Rudi (06,07,08),</b>		<b>Lebbencsleves (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs,</b>	<b>Zöldbaleves (07,01,09,03), Gombapaprikás (07,01), Tészta köret durum tésztával (01),</b>
	E:3 950(KJ) 945(KCal) F: 30(g) Kol: 71(g) Sz:140(g) Zsír: 23(g) Cuk: 1(g) Só:5,42(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 161(mg)	E:5 412(KJ) 1 295(KCal) F: 76(g) Kol:231(g) Sz:178(g) Zsír: 28(g) Cuk: 55(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 16(g) Ca: 374(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:5 050(KJ) 1 208(KCal) F: 30(g) Kol: 81(g) Sz:107(g) Zsír: 65(g) Cuk: 2(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 24(g) Ca: 484(mg)	E:4 615(KJ) 1 104(KCal) F: 37(g) Kol: 47(g) Sz:138(g) Zsír: 48(g) Cuk: 4(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 263(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Házi csirkehúskrém (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>	<b>Marhapárizsi (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>		<b>Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>	<b>Körözött (07), Félbarna kenyér (01), Lilahagyma,</b>
	E:2 484(KJ) 594(KCal) F: 24(g) Kol: 26(g) Sz: 63(g) Zsír: 26(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 50(mg)	E:2 153(KJ) 515(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsír: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:2 710(KJ) 648(KCal) F: 20(g) Kol: 38(g) Sz: 72(g) Zsír: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 66(mg)	E:2 043(KJ) 489(KCal) F: 24(g) Kol: 33(g) Sz: 65(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 138(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=Caillagflúr,14=Puhatestűek,

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.03.20. - 2023.03.26.**

<b>hétfő</b> 2023.03.20	<b>kedd</b> 2023.03.21	<b>szerda</b> 2023.03.22	<b>csütörtök</b> 2023.03.23	<b>péntek</b> 2023.03.24
<b>Tej (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b>  E:2 239(KJ) 536(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 62(g) Zsír: 26(g) Cuk: 21(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Májkrém (07,10), Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 182(KJ) 283(KCal) F: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsír: 8(g) Cuk: 10(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	<b>Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsír: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	<b>Tej (07), Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:2 051(KJ) 491(KCal) F: 17(g) Kol: 62(g) Sz: 46(g) Zsír: 25(g) Cuk: 0(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 257(mg)	<b>Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 395(KJ) 334(KCal) F: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 50(g) Zsír: 10(g) Cuk: 11(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)
<b>Reszelt tészta leves (01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Sült virsli, Gyümölcs,</b>  E:3 160(KJ) 756(KCal) F: 26(g) Kol: 65(g) Sz: 73(g) Zsír: 37(g) Cuk: 1(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 114(mg)	<b>Szárnyas raguleves (01,03), Brokkolifőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Müzli szelet (08,11,05,01),</b>  E:2 770(KJ) 663(KCal) F: 31(g) Kol: 67(g) Sz: 72(g) Zsír: 27(g) Cuk: 0(g) Só:5,22(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 301(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Rántott halfilé (04,01,03), Párolt köles, Tartár mártás (07,10,03),</b>  E:3 406(KJ) 815(KCal) F: 33(g) Kol: 63(g) Sz: 88(g) Zsír: 40(g) Cuk: 6(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 110(mg)	<b>Csontleves (01,03,09), Sólet főtt tojással (01,03), Gyümölcs,</b>  E:2 240(KJ) 536(KCal) F: 27(g) Kol:215(g) Sz: 85(g) Zsír: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 197(mg)	<b>Magyaros gombaleves (01,03), Sajtos tejfölös spagetti (01,03,07),</b>  E:2 358(KJ) 564(KCal) F: 25(g) Kol: 89(g) Sz: 66(g) Zsír: 21(g) Cuk: 1(g) Só:5,54(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 288(mg)
<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E: 994(KJ) 238(KCal) F: 8(g) Kol: 53(g) Sz: 36(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(mg)	<b>Túrókrém (07), Kifli (01,07),</b>  E: 830(KJ) 198(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 27(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	<b>Marhapárizsi (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 385(KJ) 331(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsír: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(mg)	<b>Kocka sajt (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E: 894(KJ) 214(KCal) F: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 35(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 172(mg)	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E: 962(KJ) 230(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 34(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(mg)

01=Glutén,02=Ráktőlék,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**  
**2023.03.27. - 2023.04.02.**

	<b>hétfő</b> 2023.03.27	<b>kedd</b> 2023.03.28.	<b>szerda</b> 2023.03.29.	<b>csütörtök</b> 2023.03.30.	<b>péntek</b> 2023.03.31.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Túrós batyu (01,03,07),</b>	<b>Tej (07), Párizsi felvágott (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>	<b>Kakaó (07), Fahéjas csiga (01,03,07),</b>	<b>Natur joghurt (07), Kifli (01,07),</b>	<b>Tej (07), Vaniliás croissant (01,03,07),</b>
	E:1 731(Kj) 414(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsír: 20(g) Cuk: 16(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	E:1 587(Kj) 380(KCal) F: 17(g) Kol: 51(g) Sz: 46(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 262(mg)	E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 11(g) Kol: 26(g) Sz: 61(g) Zsír: 16(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 284(mg)	E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 11(g) Kol: 2(g) Sz: 35(g) Zsír: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 26(g) Ca: 377(mg)	E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsír: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)
<b>Ébred</b>	<b>Zöldségkrémleves (09,01,03), Carbonara penne (01,07), Gyümölcs,</b>	<b>Rizsleves (01), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Bélszínroló (01,03),</b>	<b>Gyümölcsleves (07,01), Vasi pecsenye (01,07), Zöldséges rizs,</b>	<b>Sajtgaluskaeves (09,01,03,07), Sárgaborsófőzelék (01), Pulyka pörkölt, Gyümölcs,</b>	<b>Hamis gulyásleves (01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>
	E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 22(g) Kol: 48(g) Sz: 80(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,49(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 14(g) Kol: 61(g) Sz: 55(g) Zsír: 12(g) Cuk: 1(g) Só:5,69(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 117(mg)	E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 21(g) Kol: 50(g) Sz: 94(g) Zsír: 20(g) Cuk: 11(g) Só:4,90(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 122(mg)	E:2 487(Kj) 595(KCal) F: 33(g) Kol: 81(g) Sz: 66(g) Zsír: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,90(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 176(mg)	E:1 922(Kj) 460(KCal) F: 15(g) Kol: 37(g) Sz: 77(g) Zsír: 9(g) Cuk: 13(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 314(mg)
<b>Zsónna</b>	<b>Túrista szalámi, Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>	<b>Sajtkrém (07), Korpás kifli (01), Zöldség,</b>	<b>Fokhagymás felvágott (06,07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>	<b>Házi csirkehúskrém (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b>
	E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 12(g) Kol: 3(g) Sz: 31(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	E: 849(Kj) 203(KCal) F: 33(g) Kol: 15(g) Sz: 55(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 12(g) Kol: 33(g) Sz: 36(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 29(mg)	E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 12(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(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,