

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2025.09.29. - 2025.10.05.**

|                | <b>hétfő</b><br>2025.09.29                                                                                                                                                                                              | <b>kedd</b><br>2025.09.30.                                                                                                                                                                                   | <b>szerda</b><br>2025.10.01.                                                                                                                                                                                  | <b>csütörtök</b><br>2025.10.02.                                                                                                                                                                        | <b>péntek</b><br>2025.10.03.                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b><br>E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 17(g) Kol: 48(g)<br>Sz: 29(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 245(mg)                                 | <b>Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br>E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 19(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 59(g) Zsir: 24(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g)<br>Tel.Zs: 8(g) Ca: 242(mg) | <b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b><br>E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 13(g) Kol: 35(g)<br>Sz: 79(g) Zsir: 28(g) Cuk: 36(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 10(g) Ca: 305(mg)                              | <b>Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br>E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 58(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,45(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg) | <b>Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br>E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 15(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 45(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:1,19(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 221(mg) |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b><br>E:3 549(Kj) 849(KCal) F: 25(g) Kol:214(g)<br>Sz: 92(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:3,30(g)<br>Tel.Zs: 8(g) Ca: 87(mg) | <b>Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli,</b><br>E:3 623(Kj) 867(KCal) F: 35(g) Kol: 22(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 40(g) Cuk: 3(g) Só:0,92(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 136(mg)          | <b>Zellerkrémleves (01,09,07), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01),</b><br>E:3 592(Kj) 859(KCal) F: 53(g) Kol:136(g)<br>Sz: 71(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g)<br>Tel.Zs: 18(g) Ca: 570(mg) | <b>Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs,</b><br>E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 21(g) Kol: 75(g)<br>Sz: 81(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:1,67(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 235(mg)    | <b>Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03),</b><br>E:3 751(Kj) 897(KCal) F: 41(g) Kol:217(g)<br>Sz: 84(g) Zsir: 39(g) Cuk: 20(g) Só:0,55(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 225(mg)                      |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b><br>E: 746(Kj) 179(KCal) F: 11(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 196(mg)                                               | <b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br>E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)                   | <b>Túrós táska (01,03,07),</b><br>E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)                                                            | <b>Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b><br>E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)                            | <b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b><br>E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g)<br>Sz: 48(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,04(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(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 felső tagozatosok 11-14**  
**2025.09.29. - 2025.10.05.**

|                | <b>hétfő</b><br>2025.09.29                                                                                                                                                                                              | <b>kedd</b><br>2025.09.30.                                                                                                                                                                                   | <b>szerda</b><br>2025.10.01.                                                                                                                                                                                  | <b>csütörtök</b><br>2025.10.02.                                                                                                                                                                        | <b>péntek</b><br>2025.10.03.                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b><br>E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 17(g) Kol: 48(g)<br>Sz: 29(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 245(mg)                                 | <b>Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br>E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 19(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 59(g) Zsir: 24(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g)<br>Tel.Zs: 8(g) Ca: 242(mg) | <b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b><br>E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 13(g) Kol: 35(g)<br>Sz: 79(g) Zsir: 28(g) Cuk: 36(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 10(g) Ca: 305(mg)                              | <b>Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br>E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 58(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,45(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg) | <b>Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br>E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 15(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 45(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:1,19(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 221(mg) |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b><br>E:3 549(Kj) 849(KCal) F: 25(g) Kol:214(g)<br>Sz: 92(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:3,30(g)<br>Tel.Zs: 8(g) Ca: 87(mg) | <b>Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli,</b><br>E:3 623(Kj) 867(KCal) F: 35(g) Kol: 22(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 40(g) Cuk: 3(g) Só:0,92(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 136(mg)          | <b>Zellerkrémleves (01,09,07), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01),</b><br>E:3 592(Kj) 859(KCal) F: 53(g) Kol:136(g)<br>Sz: 71(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g)<br>Tel.Zs: 18(g) Ca: 570(mg) | <b>Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs,</b><br>E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 21(g) Kol: 75(g)<br>Sz: 81(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:1,67(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 235(mg)    | <b>Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03),</b><br>E:3 751(Kj) 897(KCal) F: 41(g) Kol:217(g)<br>Sz: 84(g) Zsir: 39(g) Cuk: 20(g) Só:0,55(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 225(mg)                      |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b><br>E: 746(Kj) 179(KCal) F: 11(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 196(mg)                                               | <b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br>E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)                   | <b>Túrós táska (01,03,07),</b><br>E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)                                                            | <b>Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b><br>E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)                            | <b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b><br>E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g)<br>Sz: 48(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,04(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(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 felső tagozatosok 11-14**  
**2025.09.29. - 2025.10.05.**

|                | <b>hétfő</b><br>2025.09.29                                                                                                                                                                                              | <b>kedd</b><br>2025.09.30.                                                                                                                                                                                   | <b>szerda</b><br>2025.10.01.                                                                                                                                                                                  | <b>csütörtök</b><br>2025.10.02.                                                                                                                                                                        | <b>péntek</b><br>2025.10.03.                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b><br>E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 17(g) Kol: 48(g)<br>Sz: 29(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 245(mg)                                 | <b>Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br>E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 19(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 59(g) Zsir: 24(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g)<br>Tel.Zs: 8(g) Ca: 242(mg) | <b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b><br>E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 13(g) Kol: 35(g)<br>Sz: 79(g) Zsir: 28(g) Cuk: 36(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 10(g) Ca: 305(mg)                              | <b>Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br>E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 58(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,45(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg) | <b>Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br>E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 15(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 45(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:1,19(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 221(mg) |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b><br>E:3 549(Kj) 849(KCal) F: 25(g) Kol:214(g)<br>Sz: 92(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:3,30(g)<br>Tel.Zs: 8(g) Ca: 87(mg) | <b>Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli,</b><br>E:3 623(Kj) 867(KCal) F: 35(g) Kol: 22(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 40(g) Cuk: 3(g) Só:0,92(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 136(mg)          | <b>Zellerkrémleves (01,09,07), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01),</b><br>E:3 592(Kj) 859(KCal) F: 53(g) Kol:136(g)<br>Sz: 71(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g)<br>Tel.Zs: 18(g) Ca: 570(mg) | <b>Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs,</b><br>E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 21(g) Kol: 75(g)<br>Sz: 81(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:1,67(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 235(mg)    | <b>Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03),</b><br>E:3 751(Kj) 897(KCal) F: 41(g) Kol:217(g)<br>Sz: 84(g) Zsir: 39(g) Cuk: 20(g) Só:0,55(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 225(mg)                      |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b><br>E: 746(Kj) 179(KCal) F: 11(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 196(mg)                                               | <b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br>E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)                   | <b>Túrós táska (01,03,07),</b><br>E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)                                                            | <b>Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b><br>E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)                            | <b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b><br>E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g)<br>Sz: 48(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,04(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(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 felső tagozatosok 11-14**  
**2025.09.29. - 2025.10.05.**

|                | <b>hétfő</b><br>2025.09.29                                                                                                                                                                                              | <b>kedd</b><br>2025.09.30.                                                                                                                                                                                   | <b>szerda</b><br>2025.10.01.                                                                                                                                                                                  | <b>csütörtök</b><br>2025.10.02.                                                                                                                                                                        | <b>péntek</b><br>2025.10.03.                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b><br>E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 17(g) Kol: 48(g)<br>Sz: 29(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 245(mg)                                 | <b>Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br>E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 19(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 59(g) Zsir: 24(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g)<br>Tel.Zs: 8(g) Ca: 242(mg) | <b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b><br>E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 13(g) Kol: 35(g)<br>Sz: 79(g) Zsir: 28(g) Cuk: 36(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 10(g) Ca: 305(mg)                              | <b>Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br>E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 58(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,45(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg) | <b>Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br>E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 15(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 45(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:1,19(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 221(mg) |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b><br>E:3 549(Kj) 849(KCal) F: 25(g) Kol:214(g)<br>Sz: 92(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:3,30(g)<br>Tel.Zs: 8(g) Ca: 87(mg) | <b>Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli,</b><br>E:3 623(Kj) 867(KCal) F: 35(g) Kol: 22(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 40(g) Cuk: 3(g) Só:0,92(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 136(mg)          | <b>Zellerkrémleves (01,09,07), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01),</b><br>E:3 592(Kj) 859(KCal) F: 53(g) Kol:136(g)<br>Sz: 71(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g)<br>Tel.Zs: 18(g) Ca: 570(mg) | <b>Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs,</b><br>E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 21(g) Kol: 75(g)<br>Sz: 81(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:1,67(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 235(mg)    | <b>Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03),</b><br>E:3 751(Kj) 897(KCal) F: 41(g) Kol:217(g)<br>Sz: 84(g) Zsir: 39(g) Cuk: 20(g) Só:0,55(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 225(mg)                      |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b><br>E: 746(Kj) 179(KCal) F: 11(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 196(mg)                                               | <b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br>E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)                   | <b>Túrós táska (01,03,07),</b><br>E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)                                                            | <b>Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b><br>E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)                            | <b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b><br>E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g)<br>Sz: 48(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,04(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(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,