

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt  
Szabadkai út 9.

## Étlap alsó tagozatosok 7-10

**2022.08.29. - 2022.09.04.**

	<b>hétfő</b> 2022.08.29	<b>kedd</b> 2022.08.30.	<b>szerda</b> 2022.08.31.	<b>csütörtök</b> 2022.09.01.	<b>péntek</b> 2022.09.02.
<b>Tízórai</b>	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>Tejeskávé (07), Teavaj (07), Fonott kalács (01,03,07),</b> E:1 800(Kj) 431(KCal) E: 13(g) Kol: 63(g) Sz: 50(g) Zsir: 19(g) Cuk: 11(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 233(mg)	<b>Natur joghurt (07), Kifli (01,07),</b> E:1 113(Kj) 266(KCal) E: 11(g) Kol: 2(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 26(g) Ca: 377(mg)
<b>Ebéd</b>	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>Húsgombóclevés (09,01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, Müzli szelet (08,11,05,01),</b> E:2 629(Kj) 629(KCal) E: 25(g) Kol:245(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,43(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 444(mg)	<b>Frankfurti leves (07,01), Mákos metélt (01,03), Alma,</b> E:3 067(Kj) 734(KCal) E: 24(g) Kol: 51(g) Sz: 81(g) Zsir: 33(g) Cuk: 13(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 307(mg)
<b>Uzsonna</b>	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>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b> E:1 268(Kj) 303(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	<b>Pulykasonka, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E: 902(Kj) 216(KCal) F: 10(g) Kol: 14(g) Sz: 36(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

## Étlap alsó tagozatosok 7-10

2022.09.05. - 2022.09.11.

	<b>hétfő</b> 2022.09.05	<b>kedd</b> 2022.09.06.	<b>szerda</b> 2022.09.07.	<b>csütörtök</b> 2022.09.08.	<b>péntek</b> 2022.09.09.
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé (07), Kornspitz kifli (01),</b>  E:1 162(Kj) 278(KCal) E: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 64(g) Zsir: 11(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)	<b>Tej (07), Gabonapehely (01,06),</b>  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)	<b>Tea, Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 344(Kj) 322(KCal) E: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 44(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	<b>Kakaó (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 320(Kj) 316(KCal) E: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 55(g) Zsir: 4(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 279(mg)	<b>Tej (07), Túrós batyu (01,03,07),</b>  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)
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság,</b>  E:2 326(Kj) 556(KCal) E: 17(g) Kol: 30(g) Sz: 65(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 101(mg)	<b>Tavaszi zöldségleves (09,01,03), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,</b>  E:1 979(Kj) 473(KCal) E: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 55(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 151(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Csikós tokány (07), Párolt rizs, Gyümölcs,</b>  E:2 678(Kj) 641(KCal) E: 14(g) Kol:103(g) Sz: 77(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 56(mg)	<b>Tiroli ötgabonás gombócleves (01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Füstölt tarja,</b>  E:2 456(Kj) 588(KCal) E: 29(g) Kol: 68(g) Sz: 77(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 140(mg)	<b>Legényfogó leves (09,07), Gyümölcsös rizs (07),</b>  E:2 116(Kj) 506(KCal) E: 27(g) Kol: 76(g) Sz: 62(g) Zsir: 16(g) Cuk: 11(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 310(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,</b>  E: 851(Kj) 204(KCal) F: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 179(mg)	<b>Sonkakrém (07,03,10), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 266(Kj) 303(KCal) E: 10(g) Kol: 15(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 37(mg)	<b>Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 265(Kj) 303(KCal) E: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 31(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 29(mg)	<b>Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 253(Kj) 300(KCal) E: 7(g) Kol: 17(g) Sz: 36(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)	<b>Paprikás felvágott, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 560(Kj) 373(KCal) E: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 22(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt  
Szabadkai út 9.

## Étlap alsó tagozatosok 7-10

2022.09.12. - 2022.09.18.

	<b>hétfő</b> 2022.09.12	<b>kedd</b> 2022.09.13.	<b>szerda</b> 2022.09.14.	<b>csütörtök</b> 2022.09.15.	<b>péntek</b> 2022.09.16.
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé (07), Mákos kormino (01,06,11),</b>  E:1 327(Kj) 317(KCal) E: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 47(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	<b>Tej (07), Padlizsánkrém T.k.kenyér (10,01),</b>  E:1 216(Kj) 291(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 41(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 249(mg)	<b>Tej (07), Briós (01,03,07),</b>  E:1 562(Kj) 374(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 252(mg)	<b>Citromos tea, Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 036(Kj) 248(KCal) E: 8(g) Kol: 53(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(mg)	<b>Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) E: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)
<b>Ébéd</b>	<b>Gombakrémleves (01,03,07), Lecsós csirkemáj, Párolt köles,</b>  E:1 939(Kj) 464(KCal) E: 21(g) Kol: 31(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 62(mg)	<b>Erőleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs,</b>  E:1 860(Kj) 445(KCal) E: 18(g) Kol: 47(g) Sz: 62(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(mg)	<b>Francia hagymaleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Petrezselymes rizs, Tartár mártás (07,10,03),</b>  E:3 151(Kj) 754(KCal) E: 30(g) Kol: 68(g) Sz: 79(g) Zsir: 38(g) Cuk: 2(g) Só:4,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 118(mg)	<b>Magyaros karfiolleves (01,03), Natur csirkemell, Tökfőzelék (07,01), Tejszelet (07,03,01,06),</b>  E:2 526(Kj) 604(KCal) E: 37(g) Kol: 81(g) Sz: 48(g) Zsir: 28(g) Cuk: 3(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 362(mg)	<b>Szárnyas raguleves (01,03), Pásztor tarhonya (01), Csemegeuborka,</b>  E:1 539(Kj) 368(KCal) E: 16(g) Kol: 38(g) Sz: 60(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 68(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 531(Kj) 366(KCal) E: 14(g) Kol: 32(g) Sz: 36(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 207(mg)	<b>Olasz felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 421(Kj) 340(KCal) E: 11(g) Kol: 34(g) Sz: 31(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 24(mg)	<b>Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 118(Kj) 268(KCal) E: 10(g) Kol: 92(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 30(mg)	<b>Zöldfűszeres sajtkrém (07), Kifli (01,07),</b>  E: 739(Kj) 177(KCal) F: 22(g) Kol: 13(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	<b>Diákcsemege felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 520(Kj) 364(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 27(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

## Étlap alsó tagozatosok 7-10

2022.09.19. - 2022.09.25.

	<b>hétfő</b> 2022.09.19	<b>kedd</b> 2022.09.20.	<b>szerda</b> 2022.09.21.	<b>csütörtök</b> 2022.09.22.	<b>péntek</b> 2022.09.23.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b>  E:1 380(Kj) 330(KCal) E: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	<b>Karamellás tej (07), Vajkrém (07), Császár zsemle (01),</b>  E:1 619(Kj) 387(KCal) E: 12(g) Kol: 59(g) Sz: 54(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 289(mg)	<b>Tea, Tojáskrém (03,07,10), Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 061(Kj) 254(KCal) E: 8(g) Kol: 53(g) Sz: 42(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)	<b>Tej (07), Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 885(Kj) 451(KCal) E: 17(g) Kol: 41(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 257(mg)	<b>Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 738(Kj) 416(KCal) E: 16(g) Kol: 80(g) Sz: 50(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 279(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Almaleves (01,07), Bolognai spagetti (01,03,07),</b>  E:2 517(Kj) 602(KCal) E: 20(g) Kol: 81(g) Sz: 79(g) Zsir: 20(g) Cuk: 12(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 161(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs,</b>  E:3 469(Kj) 830(KCal) E: 39(g) Kol: 94(g) Sz: 88(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:1,47(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 542(mg)	<b>Zöldbableves (07,01,09,03), Sváb vadas (07,09,01,10), (07,09,01,10),</b>  E:2 231(Kj) 534(KCal) E: 39(g) Kol:134(g) Sz: 35(g) Zsir: 25(g) Cuk: 5(g) Só:1,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 199(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Tavaszi rizseshús, Savanyúság, Túró Rudi (06,07,08),</b>  E:2 705(Kj) 647(KCal) E: 20(g) Kol: 72(g) Sz: 93(g) Zsir: 18(g) Cuk: 24(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 139(mg)	<b>Szerb csicsriborsóleves (01), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár,</b>  E:2 238(Kj) 535(KCal) E: 15(g) Kol: 3(g) Sz:103(g) Zsir: 8(g) Cuk: 45(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 22(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01),</b>  E: 791(Kj) 189(KCal) F: 5(g) Kol: 32(g) Sz: 27(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(mg)	<b>Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 355(Kj) 324(KCal) E: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 33(mg)	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b>  E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	<b>Őszibarackos túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 816(Kj) 195(KCal) F: 8(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)	<b>Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 531(Kj) 366(KCal) E: 10(g) Kol: 34(g) Sz: 36(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 29(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt  
Szabadkai út 9.

## Étlap alsó tagozatosok 7-10 2022.09.26. - 2022.10.02.

	<b>hétfő</b> 2022.09.26	<b>kedd</b> 2022.09.27.	<b>szerda</b> 2022.09.28.	<b>csütörtök</b> 2022.09.29.	<b>péntek</b> 2022.09.30.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Pizzás stangli (01,03),</b>  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)	<b>Tea, Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 346(Kj) 322(KCal) E: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 41(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	<b>Tej (07), Lekváros bukta(kicsi) (01,03),</b>  E:1 160(Kj) 278(KCal) E: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 3(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 238(mg)	<b>Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) E: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	<b>Kakaó (07), Magvas kifli (01,11),</b>  E:1 860(Kj) 445(KCal) E: 16(g) Kol: 26(g) Sz: 73(g) Zsir: 8(g) Cuk: 18(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 285(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b>  E:3 011(Kj) 720(KCal) E: 19(g) Kol:157(g) Sz: 80(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 70(mg)	<b>Tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Virsli pörkölt,</b>  E:2 659(Kj) 636(KCal) E: 31(g) Kol: 39(g) Sz: 71(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 125(mg)	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Parajos halfilé (04,01), Zöldséges bulgur (01),</b>  E:2 660(Kj) 636(KCal) E: 27(g) Kol: 18(g) Sz: 60(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 168(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Rántott párizsi (06,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Gyümölcs,</b>  E:3 275(Kj) 784(KCal) E: 23(g) Kol:191(g) Sz: 51(g) Zsir: 51(g) Cuk: 1(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 149(mg)	<b>Gulyásleves (09,01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>  E:2 448(Kj) 586(KCal) E: 19(g) Kol: 60(g) Sz: 77(g) Zsir: 19(g) Cuk: 13(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 331(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b>  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)	<b>Pulykasonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 210(Kj) 289(KCal) E: 10(g) Kol: 14(g) Sz: 36(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	<b>Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 114(Kj) 267(KCal) E: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	<b>Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E: 978(Kj) 234(KCal) F: 9(g) Kol: 32(g) Sz: 35(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 72(mg)	<b>Marhapárizsi (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 385(Kj) 331(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(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,