

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i> 2023.02.06	<i>Kedd</i> 2023.02.07.	<i>Szerda</i> 2023.02.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.09.	<i>Péntek</i> 2023.02.10.
Reggeli				
Tízórai				
KOCKASAJT LM*, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E:1 796(KJ) 430(KCal) F:16(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGARÉP ZSEMLE TM LM (01), PÁPRIKA KG-05, E: 498(KJ) 119(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEJLM*, E: 941(KJ) 225(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKCSEMEGE, UBORKA, E:1 270(KJ) 304(KCal) F:15(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAVVAI CSIRKEMELI (07, 01), KUSZKUSZ* (01), OLIVÁS, RÉPÁSSALÁTA, E:2 269(KJ) 543(KCal) F: 32(g)Koi: 48(g)Sz: 40(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E:2 425(KJ) 580(KCal) F: 26(g)Koi: 40(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRÖTT 1/2 ADAG, MAJONÉZES CÉKLÁ 1/2 TM LM (03), FEJES SALÁTA, E:3 871(KJ) 926(KCal) F: 30(g)Koi: 63(g)Sz: 59(g) Zsir: 57(g)Cuk: 8(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRK RAGULEVES BAROMFI LM TM (01, 03), MEGGYES-MAKOS RÉTES LM TM (01, 03), E:2 113(KJ) 505(KCal) F: 21(g)Koi: 21(g)Sz: 55(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Rétegték, 03=Tofús, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótejték, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhítósíték,

Étlap (Laktózmentes 7-10 2x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.02.06	2023.02.07.	2023.02.08.	2023.02.09.	2023.02.10.
Tízórai KOCKASAJT LM *, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E:1 796(KJ) 430(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	SÁRGARÉP-ZSEMLE TM LM (01), PÁPRIKA KG-os, E: 507(KJ) 121(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEJ LM*, E: 941(KJ) 225(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKCSEMEGE, UBORKA, E:1 273(KJ) 304(KCal) F: 15(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E:2 440(KJ) 584(KCal) F: 19(g)Koi: 74(g)Sz: 85(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (07, 01), KUSZKUSZ* (01), OLÍVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:3 010(KJ) 720(KCal) F: 40(g)Koi: 64(g)Sz: 60(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:4,35(g) Tel.Zs: 1(g)Car: 0(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E:2 361(KJ) 565(KCal) F: 30(g)Koi: 50(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 0(mg)	ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CÉKLIA 1/2 TM LM (03), FEJLES SALÁTA, E:4 259(KJ) 1 019(KCal) F: 36(g)Koi: 84(g)Sz: 59(g) Zsir: 65(g)Cuk: 9(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	TÁRK RAGULEVES BAROMFI LM TM (01, 03), MEGGYES-MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03), E:2 335(KJ) 559(KCal) F: 24(g)Koi: 25(g)Sz: 60(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Uzsonna	E:3 010(KJ) 720(KCal) F: 40(g)Koi: 64(g)Sz: 60(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:4,35(g) Tel.Zs: 1(g)Car: 0(mg)	E:2 361(KJ) 565(KCal) F: 30(g)Koi: 50(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 0(mg)	E:4 259(KJ) 1 019(KCal) F: 36(g)Koi: 84(g)Sz: 59(g) Zsir: 65(g)Cuk: 9(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:2 335(KJ) 559(KCal) F: 24(g)Koi: 25(g)Sz: 60(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Vacsora				

01=Glüén,02=Raktáék,03=Trás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dióétek,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezámag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatesték,

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hefő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.02.06 ZALA FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	2023.02.07. KENŐMÁJÁS KENYÉR* (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	2023.02.08. KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03, 09), KAKAÓ TM,	2023.02.09. MARGARIN TOJÁS, TM LM (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	2023.02.10. MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), KAKAÓ TM,
E1 756(K) 420(KCal) F: 20(g)Koi: 25(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 333(K) 538(KCal) F: 26(g)Koi: 43(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1191(K) 285(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 119(K) 268(KCal) F: 12(g)Koi: 74(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1176(K) 281(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai DIÁKSEMEGE, KORPÁS ZSEMLE (01),	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01),	SÁRGARÉP-ZSEMLE TM LM (01), PAPIKA KG-05,	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), SZÓJAITAL BANÁN,	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKSEMEGE,
E: 665(K) 159(KCal) F: 6(g)Koi: 10(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 467(K) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 515(K) 123(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 895(K) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1258(K) 301(KCal) F: 14(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), MORZSÁS MELELT* (01, 03),	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAII CSIRKEMELL (07, 01), KUSZKUSZ* (01), OLIVÁS, REPÁS SALÁTA,	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	ZÖLD BAB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CÉKLÁ 1/2 TM LM (03), PEJLES SALÁTA,	TÁRK RAGULEVES BAROMFI LM TM (01, 03), MEGGYES-MAKOS RÉTES LM TM (01, 03),
E3 079(K) 737(KCal) F: 24(g)Koi: 89(g)Sz: 104(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 806(K) 910(KCal) F: 51(g)Koi: 84(g)Sz: 73(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só: 5,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E3 468(K) 830(KCal) F: 38(g)Koi: 70(g)Sz: 74(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só: 5,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E5 319(K) 1 272(KCal) F: 43(g)Koi: 105(g)Sz: 75(g) Zsir: 82(g)Cuk: 11(g)Só: 3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 597(K) 621(KCal) F: 23(g)Koi: 23(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna TEPERTŐS BODAG (01), ALMA,	SONKAKRÉM* LM TM, KENYÉR (TK) (01), RETEK,	ZABKEK SZ LM TM (01, 03), BANÁN,	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), Mandarin,	
E: 783(K) 187(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 138(K) 272(KCal) F: 15(g)Koi: 4(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 035(K) 487(KCal) F: 11(g)Koi: 21(g)Sz: 86(g) Zsir: 3(g)Cuk: 12(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 017(K) 243(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora GYROS PIRÍTOTT BURGONYA TM,	TEJBERIZS TM, BEFŐTT*,	SÁRGABORSÓZELÉK (01), SÜLT VIRSLI,	ÖREGLEBBENCS* (01, 03), CSEMEGE ÜBORKA,	
E2 352(K) 563(KCal) F: 26(g)Koi: 38(g)Sz: 40(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 344(K) 322(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E2 858(K) 684(KCal) F: 35(g)Koi: 34(g)Sz: 51(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 066(K) 733(KCal) F: 28(g)Koi: 106(g)Sz: 79(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Raktétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilagfűt, 14=Pinhastétek

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Pének</i>
Reggeli 2023.02.06	2023.02.07.	2023.02.08.	2023.02.09.	2023.02.10.
Tízórai				
Ebéd	SÁRGARÉP-ZSEMLE TM LM (01), PAPRIKA KG-0s, E: 498(KJ) 119(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), SZOJAITAL BANÁN, E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKSEMEGE, E:1 258(KJ) 301(KCal) F: 14(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRK RAGULEVES BAROMF LM TM (01, 03), MEGGYES-MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03), E:2 113(KJ) 505(KCal) F: 21(g)Koi: 21(g)Sz: 55(g) Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Usonna	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E:2 425(KJ) 380(KCal) F: 20(g)Koi: 40(g)Sz: 58(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLD BAB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 TMLM (03), FEJES SALÁTA, E:3 871(KJ) 926(KCal) F: 30(g)Koi: 63(g)Sz: 59(g) Zsír: 57(g)Cuk: 8(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákéfélek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Fuhatások.

Étlap (Lakt. szegény 1500cal, mag mentes)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.02.06 ZALAI FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.494(KJ) 357(KCal) F: 17(g)Kcol: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.02.07. KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.373(KJ) 329(KCal) F: 15(g)Kcol: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.02.08. KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), KAKAÓ TM, E:1.191(KJ) 285(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.02.09. MARGARIN TOJÁS TM LM (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:841(KJ) 201(KCal) F: 9(g)Kcol: 63(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.02.10. MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), KAKAÓ TM, E:1.176(KJ) 281(KCal) F: 13(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórái E:665(KJ) 159(KCal) F: 0(g)Kcol: 10(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGARÉP ZSEMLE TM LM (01), PAPIKA KG-05, E: 498(KJ) 119(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), SZOJAITAL BANÁN, E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKCSEMEGE, E:1.258(KJ) 301(KCal) F: 14(g)Kcol: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), MORZSÁS METELT* (01, 03), E:2.186(KJ) 523(KCal) F: 17(g)Kcol: 69(g)Sz: 74(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (07, 01), KUSZKUSZ* (01), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:2.269(KJ) 543(KCal) F: 32(g)Kcol: 48(g)Sz: 40(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)S6:4,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETT* (01, 03, 07), E:2.425(KJ) 580(KCal) F: 26(g)Kcol: 40(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)S6:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDREB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 TM LM (03), FEJES SALÁTA, E:3.871(KJ) 926(KCal) F: 30(g)Kcol: 63(g)Sz: 59(g) Zsir: 57(g)Cuk: 8(g)S6:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRK RAGULEVES BAROMF LM TM (01, 03), MEGGYES-MAKOS RÉTÉS LM TM (01, 03), E:2.113(KJ) 505(KCal) F: 21(g)Kcol: 21(g)Sz: 55(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Úzsonna TEPERTŐS BODAG (01), ALMA, E:130(KJ) 31(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM* LM TM, KENYÉR (TK) (01), RETEK, E:605(KJ) 145(KCal) F: 8(g)Kcol: 4(g)Sz: 19(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZABKEKESZ LM TM (01, 03), BANÁN, E:1.289(KJ) 308(KCal) F: 6(g)Kcol: 21(g)Sz: 61(g) Zsir: 1(g)Cuk: 4(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), Mandarin, E: 751(KJ) 180(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora GYROS PIRÍTOTT BURGONYA TM, E:1.639(KJ) 392(KCal) F: 21(g)Kcol: 30(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS TM, BÉFŐTT*, E:1.251(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)S6:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), SÜLT VIRSLI, E:2.308(KJ) 552(KCal) F: 29(g)Kcol: 30(g)Sz: 40(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ÖREGLEBBENS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2.402(KJ) 575(KCal) F: 21(g)Kcol: 77(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Rákvétel, 03=Tojás, 04=Halék, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek.