

## Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2023.09.18 - 2023.09.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.09.18	2023.09.18	2023.09.19	2023.09.20	2023.09.21
Tízórai MARGARINOS KENYÉR (01), ZÖLDSEGG, E: 800(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SALTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 741(Kj) 416(KCal) F: 11(g)Koi:28(g)Sz:401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), E: 835(Kj) 200(KCal) F: 2(g)Koi: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKREMES ZSEMLE (07), PARADICSOM, E: 772(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PASTÉTOM KENY (01), TK ZSEMLE (01), E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), TÚRÓS DERELYE (01, 07), E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 8(g)Koi: 4(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 16(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLEVES TAVASZI, HARCSAPAPRIKÁS (07, 01), GALUSKA (01, 03), E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 31(g)Koi:42(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉROCKÁVAL* (01), SÜLTHÜS ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), E: 1 714(Kj) 410(KCal) F: 30(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MARHAPÖRKÖLT*, TÁRHONYA ( KÖRET)*, E:1 912(Kj) 457(KCal) F: 18(g)Koi: 68(g)Sz: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BABGULYÁS csipetkével (01, 03, 09), KEVERT ALMÁS (03, 01), SZÓLÓ SAJÁT, E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 12(g)Koi:106(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 40(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)
Usonna E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 8(g)Koi: 4(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 16(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 31(g)Koi:42(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	ROPPI ALMA (01), E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK ZSEMLE (01), E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1250(mg)	
Vacsora				

01=Glietén,02=Ráktéték,03=Tofás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Fürjeszlők.

## Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.09.18 - 2023.09.24.

	<b>Hétfő</b> 2023.09.18	<b>Kedd</b> 2023.09.19.	<b>Szerda</b> 2023.09.20.	<b>Csütörtök</b> 2023.09.21.	<b>Péntek</b> 2023.09.22.
<b>Reggeli</b>			<b>BRIÓS</b> 50g (01, 03), <b>TEJESKÁVÉ</b> (07), <b>ZÖLDPAPRIKA,</b>	<b>BUNDÁS KENYÉR</b> (03, 01), <b>TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b>	<b>SZENDVICS SONKA, VALKRÉMES</b> <b>KENYÉR</b> (01), <b>KAKAO</b> (07),
	E: 1 246(KJ) 298(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		E: 495(KJ) 118(KCal) F: 16(g)Koi: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 533(KJ) 372(KCal) F: 14(g)Koi: 41(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Tízórai</b>		<b>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE</b> (01),	<b>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE</b> (01), <b>PARADICSOM,</b>	<b>CUKKINI PÁSTÉTOM KENY</b> (01), <b>TK</b> <b>ZSEMLE</b> (01),	
	E: 833(KJ) 200(KCal) F: 2(g)Koi: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		E: 772(KJ) 185(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 482(KJ) 355(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Ébred</b>		<b>KÖMÉNYLEVES</b> <b>KENYÉRKOCCÁVAL</b> * (01), <b>SÜLTHUS, ZÖLDBABFOZELÉK</b> * (07, 01),	<b>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)</b> * (07, 01), <b>MARHAPÖRKÖLT*, TÁRHOVNYA</b> ( KÖRET)*,	<b>BABGULYÁS csipetkével</b> (01, 03, 09), <b>KEVERT ALMÁS</b> (05, 01), <b>SZÓLÓ</b> <b>SAJÁT,</b>	
	E: 1 714(KJ) 410(KCal) F: 30(g)Koi: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		E: 1 912(KJ) 457(KCal) F: 18(g)Koi: 68(g)Sz: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 308(KJ) 552(KCal) F: 12(g)Koi: 106(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 40(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	
<b>Úszóna</b>		<b>ROPI ALMA</b> (01),	<b>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125g</b> * (07), <b>TK ZSEMLE</b> (01),		
	E: 1 395(KJ) 334(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		E: 1 133(KJ) 271(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)		
<b>Vacsora</b>		<b>STEFÁNIA</b> * (03, 01), <b>KENYÉR</b> (TK) (01), <b>KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT</b> <b>PAPRIKA,</b>	<b>GYROS PIRÍTOTT BURGONYA,</b> <b>KENYÉR</b> (TK) (01),		
	E: 719(KJ) 172(KCal) F: 3(g)Koi: 63(g)Sz: 22(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		E: 1 757(KJ) 420(KCal) F: 9(g)Koi: 15(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		

01=Güden,02=Rákétek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szszámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Pulastelek.

# Étlap ( alsós 7-10 3x )

2023.09.18 - 2023.09.24.

Reggeli	Hétfő 2023.09.18	Kedd 2023.09.19.	Szerda 2023.09.20.	Csütörtök 2023.09.21.	Péntek 2023.09.22.
Tízórai	MARGARINOS KENYÉR (01), ZÖLDSÉG,	SALTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PARADICSOM,	CUKKINI PASTÉTOM KENY (01), TK ZSEMLE,
Ebéd	E1 089(K) 261(KCaI) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 741(K) 416(KCaI) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz:401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 903(K) 216(KCaI) F: 3(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 772(K) 185(KCaI) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 482(K) 355(KCaI) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), TIRÓS DERELYE (01, 07),	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), HARCSAPAPRIKÁS (07, 01), GALLUSKA (01, 03),	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKAVAL* (01), SÜLTHŰS, ZÖLDBARFOZELÉK* (07, 01),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03),	BARGULYÁS csipetkével (01, 03, 09), KEVERT ALMÁS (03, 01), SZÓLÓ SALÁT,	
E1 147(K) 753(KCaI) F: 11(g)Koi: 6(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 18(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 272(K) 543(KCaI) F: 38(g)Koi: 31(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E1 832(K) 438(KCaI) F: 32(g)Koi: 10(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E2 105(K) 504(KCaI) F: 22(g)Koi: 81(g)Sz: 58(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 563(K) 613(KCaI) F: 14(g)Koi: 114(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 40(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	
Uzsonna GABONÁS KEKSZ, SZÓLÓ SAJÁT, GYÜMÖLCS,	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS,	ROPI, ALMA (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSÓS 125gr* (07), TK ZSEMLE,		
E1 212(K) 290(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 026(K) 245(KCaI) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 395(K) 334(KCaI) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 133(K) 271(KCaI) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)		
Vacsora					

01=Glutén, 02=Rákkérek, 03=Törés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diókérek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szézám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Funasztók, 15=

# Étlap ( alsós 7-10 5x )

2023.09.18 - 2023.09.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.09.18 OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 248(K) 299(KCa) F: 3(g)Kcol: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.19 SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM,</p> <p>E1 042(K) 249(KCa) F: 7(g)Kcol: 19(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.20 BRIOS 50g (01, 03), TEJESKÁVÉ (07), ZÖLDPAPRIKA,</p> <p>E1 368(K) 327(KCa) F: 13(g)Kcol: 30(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.21 BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 012(K) 242(KCa) F: 4(g)Kcol: 168(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.22 SZENYICS SONKA, VAIKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>E:1 767(K) 423(KCa) F: 16(g)Kcol: 48(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai MARGARINOS KENYÉR (01), ZÖLDSÉG,</p> <p>E1 089(K) 361(KCa) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E1 741(K) 416(KCa) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz:401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 903(K) 216(KCa) F: 3(g)Kcol: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PARADICSOM,</p> <p>E: 772(K) 189(KCa) F: 5(g)Kcol: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKKINI PASTÉTOM KENY (01), TK ZSEMLE,</p> <p>E:1 482(K) 359(KCa) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), TÚRÓS DERELYE (01, 07),</p> <p>E3 147(K) 753(KCa) F: 11(g)Kcol: 6(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 18(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), HARCSPAPRIKÁS (07, 01), GALUSKA (01, 03),</p> <p>E2 272(K) 543(KCa) F: 38(g)Kcol: 51(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), SÜLTHÚS ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01),</p> <p>E1 832(K) 438(KCa) F: 37(g)Kcol: 10(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MARHAPÖRKÖLT*, TÁRHONYA ( KÖRETY)* (01, 03),</p> <p>E2 105(K) 504(KCa) F: 22(g)Kcol: 81(g)Sz: 58(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BABGULYÁS csipetkével (01, 03, 09), KEVERT ALMÁS (03, 01), SZÖLŐ SAJÁT,</p> <p>E:2 563(K) 613(KCa) F: 14(g)Kcol:14(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 40(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>
<p>Uzsonna GABONÁS KEKESZ, SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E1 212(K) 290(KCa) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS,</p> <p>E1 026(K) 245(KCa) F: 8(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E:1 395(K) 334(KCa) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK ZSEMLE,</p> <p>E1 133(K) 271(KCa) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	
<p>Vacsora BAROMFI MÁJPÁST. KONZ., TK ZSEMLE, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E7 073(K) 1 692(KCa) F:123(g)Kcol: 0(g)Sz:221(g) Zsir:162(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RAKOTT BURGONYA* (03, 07), HÁZI CSALAMÁDÉ,</p> <p>E:1 926(K) 461(KCa) F: 16(g)Kcol:186(g)Sz: 37(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>STEFÁNIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT PÁPRIKA,</p> <p>E: 825(K) 197(KCa) F: 4(g)Kcol: 74(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYROS PIRÍTOTT BURGONYA, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E2 057(K) 492(KCa) F: 13(g)Kcol: 23(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gülden, 02=Rákétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek,

**Étlap ( felsős 11-14 3x )**  
2023.09.18 - 2023.09.24.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.09.18	2023.09.19.	2023.09.20.	2023.09.21.	2023.09.22.
Tízórai MARGARINOS KENYÉR (01), ZÖLDSÉG,	SALTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PARADICSOM,	CUKkini PÁSTÉTOM KENY (01), TK ZSEMLE,
Ebéd BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), TÚRÓS DERELYE (01, 07),	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), HARCSAPAPRIKÁS (07, 01), GALISKA (01, 03),	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAI* (01), SÜLTHUS, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MARHAPÖRKÖLT*, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03),	BABGULYÁS csipetkével (01, 03, 09), KEVERT ALMAS (03, 01), SZÓLÓ SALÁT,
E:1 265(KJ) 303(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz:401(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 903(KJ) 216(KCal) F: 3(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 873(KJ) 209(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 15(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 481(KJ) 593(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 88(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
E:4 154(KJ) 994(KCal) F: 14(g)Koi: 9(g)Sz: 63(g) Zsír: 6(g)Cuk: 20(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 779(KJ) 665(KCal) F: 46(g)Koi: 65(g)Sz: 70(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	E:2 334(KJ) 558(KCal) F: 44(g)Koi: 13(g)Sz: 41(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	E:2 725(KJ) 652(KCal) F: 27(g)Koi:100(g)Sz: 76(g) Zsír: 14(g)Cuk: 17(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 850(KJ) 682(KCal) F: 16(g)Koi:120(g)Sz: 83(g) Zsír: 9(g)Cuk: 40(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Uzsonna GABONYÁS KEKESZ, SZŐLŐ SAJÁT, Vacsora	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS,	ROPI, ALMA (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK ZSEMLE,	
E:1 243(KJ) 298(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 386(KJ) 331(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 397(KJ) 334(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 764(KJ) 422(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 77(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	

01=Gúten, 02=Rákfélék, 03=Tőjas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

## Étlap ( felsős 11-14 Sx )

2023.09.18 - 2023.09.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.09.18	SNIDLINGES TÜRKÖKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM, 2023.09.19.	BRIÓS 50g (01, 03), TEJESKÁVÉ (07), ZÖLDPAPRIKA, 2023.09.20.	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.09.21.	SZENDVICS SONKA, VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), 2023.09.22.
Tízórai MARGARINOS KENYÉR (01), ZÖLDSEGG, E1 517(KJ) 363(KCal) F: 6(g)Kcol: 46(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07), E1 741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz:401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJÁS TK ZSEMLE (01), E: 903(KJ) 216(KCal) F: 3(g)Kcol: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PARADICSOM, E1 250(KJ) 299(KCal) F: 5(g)Kcol: 139(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM KENY (01), TK ZSEMLE, E2 145(KJ) 513(KCal) F: 20(g)Kcol: 57(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BÜRGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), TÚRÓS DERELYE (01, 07), E1 265(KJ) 303(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), HARCSAPAPRIKÁS (07, 01), GALLUSKA (01, 03), E1 779(KJ) 665(KCal) F: 46(g)Kcol: 65(g)Sz: 70(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	KÖMÉNYLEVES KENNERKOKAVAL* (01), SÜLTHÚS, ZÖLDBARFOZELÉK* (07, 01), E: 903(KJ) 216(KCal) F: 3(g)Kcol: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MARHAPÖRKÖLT*, TÁRHONYA ( KÖRET)* (01, 03), E: 873(KJ) 209(KCal) F: 6(g)Kcol: 8(g)Sz: 15(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BABGULYÁS csipetkével (01, 03, 09), KEVERT ALMÁS (03, 01), SZÖLŐ SAJÁT, E2 830(KJ) 682(KCal) F: 16(g)Kcol:120(g)Sz: 83(g) Zsir: 9(g)Cuk: 40(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Úszona GABONÁS KEKESZ, SZÖLŐ SAJÁT, E1 245(KJ) 298(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOCGYÖRÖKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS, E1 386(KJ) 331(KCal) F: 10(g)Kcol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E1 334(KJ) 558(KCal) F: 44(g)Kcol: 13(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK ZSEMLE, E1 754(KJ) 423(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	
Vacsora BAROMFI MÁJPÁST.KONZ., TK ZSEMLE, TEA GYÜMÖLCSIZU, E12 786(KJ) 3 059(KCal) F:225(g)Kcol: 0(g)Sz:404(g) Zsir:291(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BÜRGONYA* (03, 07), HÁZI CSALAMÁDÉ, E2 448(KJ) 586(KCal) F: 20(g)Kcol:220(g)Sz: 40(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	STEFÁNIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT PAPRIKA, E1 122(KJ) 268(KCal) F: 5(g)Kcol: 85(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYROS PIRTOTT BÜRGONYA, KENYÉR ( TK ) (01), E2 452(KJ) 586(KCal) F: 18(g)Kcol: 30(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulien,02=Rákfélék,03=Tjás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Múster,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfűrt,14=Puhatestűek,

## Étlap ( szakisk. 15-18 3x )

2023.09.18 - 2023.09.24.

<i>Hétfő</i> 2023.09.18	<i>Kedd</i> 2023.09.19.	<i>Szerda</i> 2023.09.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.21.	<i>Péntek</i> 2023.09.22.
Reggeli				
Tízórai				
MARGARINOS KENYÉR (01), ZÖLDSEÉG,	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PARADICSOM,	CUKKINI PASTÉTOM KENY (01), TK ZSEMLE,
E:1.577(KJ) 377(KCal) F:1(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.741(KJ) 416(KCal) F:11(g)Kol: 28(g)Sz:401(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:971(KJ) 233(KCal) F:4(g)Kol: 56(g)Sz: 31(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:975(KJ) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 15(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.798(KJ) 669(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
BIRCONYA LEVES kolbásszal (01, 03), TÚROS DERELYE (01, 07),	ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03), HARC SAPARIKÁS (07, 01), GALLISKA (01, 03),	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), SÜLTHÚS, ZÖLDBARFOZÉLEK* (07, 01),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MARHAPÖRKÖLT*, TÁRHONYA ( KÖRET)* (01, 03),	BARGULYÁS csipetével (01, 03, 09), KEVERT ALMÁS (03, 01), SZŐLŐ SAJÁT,
E:4.406(KJ) 1054(KCal) F:17(g)Kol: 10(g)Sz: 73(g) Zsír: 7(g)Cuk: 20(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3.184(KJ) 762(KCal) F: 50(g)Kol: 80(g)Sz: 85(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	E:2.421(KJ) 579(KCal) F: 45(g)Kol: 13(g)Sz: 44(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	E:3.236(KJ) 774(KCal) F: 33(g)Kol:123(g)Sz: 91(g) Zsír: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3.187(KJ) 763(KCal) F: 19(g)Kol: 134(g)Sz: 94(g) Zsír: 10(g)Cuk: 40(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Uzsonna		ROPI, ALMA (01),		
		E:1.421(KJ) 340(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rakéták, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűek,

# Étlap ( szakisk. 15-18 5x )

2023.09.18 - 2023.09.24.

<i>Hétfő</i> 2023.09.18	<i>Kedd</i> 2023.09.19.	<i>Szerda</i> 2023.09.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.21.	<i>Péntek</i> 2023.09.22.
<p><b>Reggeli</b> OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>E:1 821(KJ) 436(KCal) F: 6(g)Kcol: 46(g)Sz: 49(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, PARADICSOM,</p> <p>E:1 538(KJ) 368(KCal) F: 11(g)Kcol: 26(g)Sz: 32(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRÓS 50g (01, 03), TEJESKÁVÉ (07), ZÖLDPAPRIKA,</p> <p>E:1 506(KJ) 360(KCal) F: 15(g)Kcol: 36(g)Sz: 43(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>E:1 697(KJ) 406(KCal) F: 6(g)Kcol:123(g)Sz: 30(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SZENDVICS SONKA, VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>E:2 578(KJ) 617(KCal) F: 22(g)Kcol: 63(g)Sz: 54(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b> MARGARINOS KENYÉR (01), ZÖLDSEGG,</p> <p>E:1 577(KJ) 377(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÜD 100gr* (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz:401(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 971(KJ) 232(KCal) F: 4(g)Kcol: 56(g)Sz: 31(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGKRÉMES ZSEMLE (01), PARADICSOMI,</p> <p>E: 975(KJ) 233(KCal) F: 6(g)Kcol: 10(g)Sz: 15(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKKINI PÁSTÉTOM KENY (01), TK ZSEMLE,</p> <p>E:2 798(KJ) 669(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 99(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b> BURGONYA LEVES kolbasszal (01, 03), TÜRÖS DERELYE (01, 07),</p> <p>E:4 406(KJ) 1 054(KCal) F: 17(g)Kcol: 10(g)Sz: 73(g) Zsír: 7(g)Cuk: 20(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03), HARCASAPAPRIKÁS (07, 01), GALUSKA (01, 03),</p> <p>E:3 184(KJ) 762(KCal) F: 50(g)Kcol: 80(g)Sz: 85(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), SÜLTHÚS, ZÖLDBARBOZELÉK* (07, 01),</p> <p>E:2 421(KJ) 579(KCal) F: 45(g)Kcol: 13(g)Sz: 44(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MARHAPÖRKÖLT*, TÁRHONYA ( KÖRET )* (01, 03),</p> <p>E:3 236(KJ) 774(KCal) F: 33(g)Kcol:123(g)Sz: 91(g) Zsír: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BARCULYÁS csipetkével (01, 03, 09), KEVERT ALMÁS (03, 01), SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E:3 187(KJ) 763(KCal) F: 19(g)Kcol: 134(g)Sz: 94(g) Zsír: 10(g)Cuk: 40(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b> GABONÁS KEKSZ, SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E:1 311(KJ) 314(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS,</p> <p>E:1 728(KJ) 413(KCal) F: 14(g)Kcol: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E:1 421(KJ) 340(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK ZSEMLE,</p> <p>E:1 764(KJ) 422(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 77(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b> BAROMFI MÁJPÁSTÉTÓ, KONZ., TK ZSEMLE, TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>E:14 048(KJ) 3 361(KCal) F:250(g)Kcol: 0(g)Sz:442(g) Zsír:323(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RAKOTT BURGONYA* (03, 07), HÁZI CSALAMADÉ,</p> <p>E:2 855(KJ) 683(KCal) F: 23(g)Kcol:261(g)Sz: 48(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>STEFÁNIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT PAPIKA,</p> <p>E:1 281(KJ) 306(KCal) F: 5(g)Kcol: 97(g)Sz: 37(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYROS PIRÍTOTT BURGONYA, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 792(KJ) 668(KCal) F: 22(g)Kcol: 38(g)Sz: 79(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén,02=Fáktétek,03=Tofás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Pinasztétek,