

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.09.27 - 2021.10.03

	hétfő 2021.09.27	kedd 2021.09.28	szerda 2021.09.29	csütörtök 2021.09.30	péntek 2021.10.01
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E:1 470(Kj) 352(KCal)E: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 80(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 310(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 175(Kj) 281(KCal)E: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tea, Metélőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 446(Kj) 346(KCal)E: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Kakaó, Kifli, E:1 416(Kj) 339(KCal)E: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 59(g)Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 314(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Karamellás tej, Túrós batyu, E:2 442(Kj) 584(KCal)E: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 74(g)Zsir: 24(g)Cuk: 28(g)Só:0,83(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 325(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
Ebéd	Tejfölös karalábéleves, Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, E:3 579(Kj) 856(KCal)E: 26(g)Kol: 44(g)Sz:111(g)Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:2,10(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 160(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Tavaszi zöldségleves, Kelkáposzta főzelék, Vagdaltszelet, Gyümölcs, E:2 665(Kj) 638(KCal)E: 23(g)Kol: 77(g)Sz: 73(g)Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:3,39(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 193(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐	Tojásleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 176(Kj) 760(KCal)E: 17(g)Kol:124(g)Sz: 86(g)Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:1,43(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 65(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Lencsefőzelék, Füstölt tarja, E:3 488(Kj) 835(KCal)E: 41(g)Kol: 79(g)Sz:119(g)Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:3,32(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 193(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,☐	Legényfogó leves, Gyümölcsös rizs, E:2 616(Kj) 626(KCal)E: 33(g)Kol: 94(g)Sz: 76(g)Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:1,82(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 358(mg)Allergén:Zeller,Tej,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 166(Kj) 279(KCal)E: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 394(Kj) 333(KCal)E: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)Allergén:Glutén,☐	Párizsi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 577(Kj) 377(KCal)E: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 41(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 406(Kj) 336(KCal)E: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Paprikás felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 566(Kj) 375(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,☐

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.10.04 - 2021.10.10

	hétfő 2021-10-04	kedd 2021-10-05	szerda 2021-10-06	csütörtök 2021-10-07	péntek 2021-10-08
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E:1 470(Kj) 352(KCal)E: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 80(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 310(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 175(Kj) 281(KCal)E: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 084(Kj) 259(KCal)E: 8(g)Kol: 63(g)Sz: 40(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 45(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 884(Kj) 451(KCal)E: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 318(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér, E:1 738(Kj) 416(KCal)E: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 58(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 262(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,☐
Ebéd	Májgombóclevés, Firenzei makaróni, Gyümölcs, E:3 646(Kj) 872(KCal)E: 99(g)Kol:117(g)Sz:110(g)Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,82(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 307(mg)Allergén:Tojás, Glutén,Zeller,Tej,☐	Reszelt tészta leves, Tejszínes brokkolifőzelék, Rántott párizsi, E:3 394(Kj) 812(KCal)E: 28(g)Kol:144(g)Sz: 65(g)Zsir: 46(g)Cuk: 0(g)Só:5,79(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 283(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,☐	Gyümölcslevés, Mozzarellás csirkemell, Zöldséges bulgur, E:3 703(Kj) 886(KCal)E: 53(g)Kol:154(g)Sz: 83(g)Zsir: 27(g)Cuk: 13(g)Só:2,81(g)Tel.Zs: 18(g)Ca: 569(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐	Erőlevés, Sárgaborsófőzelék, Füstölt tarja, E:2 617(Kj) 626(KCal)E: 33(g)Kol: 62(g)Sz: 71(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 128(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,☐	Palóclevés, Túrós nudli, Gyümölcs, E:3 619(Kj) 866(KCal)E: 30(g)Kol:115(g)Sz:114(g)Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,13(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 171(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
Uzsonna	Pulykasonka, Teljes kiórlésű kenyér, Margarin, Zöldség, E:1 298(Kj) 310(KCal)E: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,88(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)Allergén:Glutén,☐	Kocka sajt, Teljes kiórlésű zsemle, Zöldség, E:1 166(Kj) 279(KCal)E: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Rákóczi szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 845(Kj) 441(KCal)E: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	Magvas sajtkrém, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 041(Kj) 249(KCal)E: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 82(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 663(Kj) 398(KCal)E: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 36(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,☐

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.10.11 - 2021.10.17

	hétfő 2021-10-11	kedd 2021-10-12	szerda 2021-10-13	csütörtök 2021-10-14	péntek 2021-10-15
Tízórai	Tej, Lekváros bukta péksütemény, E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsír: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tea, Fokhagymás felvágott, Zsemle, Zöldség, E:1 193(Kj) 285(KCal)E: 11(g)Kol: 39(g)Sz: 42(g)Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:1,33(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,☐	Kakaó, Teavaj, Kalács, E:1281(Kj) 313(KCal)F: 18(g)Kol: 65(g)Sz: 85(g)Zsír: 21(g)Cuk: 20(g)Só:1,06(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 324(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Karamellás tej, Margarin, Kifli, E:1 817(Kj) 435(KCal)E: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g)Zsír: 14(g)Cuk: 22(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 310(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 336(Kj) 320(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 53(g)Zsír: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 317(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	Zellerkrémleves, Sólet főtt tojással, E:2 432(Kj) 582(KCal)E: 29(g)Kol:210(g)Sz: 86(g)Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,64(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 188(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐	Tojásleves, Burgonyafőzelék, Virsli pörkölt, Gyümölcs, E:2 956(Kj) 707(KCal)E: 20(g)Kol:124(g)Sz: 69(g)Zsír: 37(g)Cuk: 1(g)Só:1,71(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 92(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Karfiolleves, Parajos halfilé, Párolt rizs, E:2957(Kj) 706(KCal)E:50(g)Kol:96(g)Sz:1 62(g)Zsír:7 9(g)Cuk: 5,7(g)Só:6,32(g)Tel.Zs: 6,2(g)Ca: 7 81(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:3 155(Kj) 755(KCal)E: 22(g)Kol: 54(g)Sz: 95(g)Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,95(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 358(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Borjúraguleves, Grizes tészta, E:3 520(Kj) 842(KCal)E: 30(g)Kol: 47(g)Sz: 95(g)Zsír: 24(g)Cuk: 26(g)Só:2,38(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 80(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐
Uzsonna	Májkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, E:1 222(Kj) 292(KCal)E: 10(g)Kol: 39(g)Sz: 36(g)Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,75(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐	Joghurtos-snidlinges túrókrem, Korpás zsemle, E:1 080(Kj) 258(KCal)E: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g)Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 90(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 268(Kj) 303(KCal)E: 14(g)Kol: 22(g)Sz: 38(g)Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 94(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 493(Kj) 357(KCal)E: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,☐	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, Zöldség, E: 972(Kj) 233(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐

Étlap felső tagozatosok 11-14év
2021.10.18 - 2021.10.24

	hétfő 2021-10-18	kedd 2021-10-19	szerda 2021-10-20	csütörtök 2021-10-21	péntek 2021-10-22
Tízórai	Tea, Sajtos rúd, E:1 311(Kj) 314(KCal)E: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 874(Kj) 448(KCal)E: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,62(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 254(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 884(Kj) 451(KCal)E: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 318(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Sárgabarack dzsem, Margarin, Félbarna kenyér, E:1 734(Kj) 415(KCal)E: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 62(g)Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 244(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Házi tonhalkrém, Zsemle, Zöldség, E:1 226(Kj) 293(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐
Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Spagetti carbonara, Gyümölcs, E:2 682(Kj) 642(KCal)E: 25(g)Kol: 64(g)Sz:101(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:4,83(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 207(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	Zöldségleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertés sült, Tejszelet, E:2 994(Kj) 716(KCal)E: 28(g)Kol: 48(g)Sz: 64(g)Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:4,02(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	Húsgombóclevés, Sóskafőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Gyümölcs, E:2 330(Kj) 557(KCal)E: 21(g)Kol:250(g)Sz: 76(g)Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:5,71(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 386(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	Gyümölcsleves, Gyros pitával, salátával, E:2 403(Kj) 575(KCal)E: 36(g)Kol: 79(g)Sz: 51(g)Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 126(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Bakonyi betyárleves, Tejbedara, Kakaó szórat, E:3 644(Kj) 872(KCal)E: 30(g)Kol: 96(g)Sz: 97(g)Zsir: 35(g)Cuk: 16(g)Só:3,22(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 443(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 166(Kj) 279(KCal)E: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐	Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 502(Kj) 359(KCal)E: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 42(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 474(Kj) 353(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,24(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 118(mg)Allergén:Glutén,☐	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 007(Kj) 241(KCal)E: 8(g)Kol: 63(g)Sz: 36(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	Túrista szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 718(Kj) 411(KCal)E: 12(g)Kol: 4(g)Sz: 36(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,63(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,☐

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.10.25 - 2021.10.31

	hétfő 2021-10-25	kedd 2021-10-26	szerda 2021-10-27	csütörtök 2021-10-28	péntek 2021-10-29
Tízórai	Tea, Lekváros bukta, E:1 494(Kj) 357(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g)Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	Kakaó, Gépsonka, Margarin, Zsemle, E:2 005(Kj) 480(KCal)E: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g)Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:2,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 319(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tejeskávét, Sajtos pogácsa, E:2 351(Kj) 563(KCal)E: 19(g)Kol:100(g)Sz: 76(g)Zsir: 19(g)Cuk: 16(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 345(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tej, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 851(Kj) 443(KCal)E: 16(g)Kol:154(g)Sz: 46(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 282(mg)Allergén:Tej,Tojás,Glutén,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 336(Kj) 320(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 53(g)Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 317(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	Tejfölös gombaleves, Paprikás burgonya kolbásszal, Savanyúság, E:2 524(Kj) 604(KCal)E: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 82(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:6,33(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 109(mg)Allergén:☐	Rizsleves, Lencsefőzelék, Grill virsli, Gyümölcs, E:3 364(Kj) 805(KCal)E: 40(g)Kol: 59(g)Sz: 80(g)Zsir: 33(g)Cuk: 5(g)Só:6,14(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 115(mg)Allergén:Tej,Glutén,Mustár,☐	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Temesvári pulykatokány, Főtt rizs, E:3 923(Kj) 939(KCal)E: 37(g)Kol:114(g)Sz:116(g)Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,70(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 211(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Zabgaluska leves, Finomfőzelék, Bélszínroló, E:2 898(Kj) 693(KCal)E: 20(g)Kol:103(g)Sz: 79(g)Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:4,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	Gulyásleves, Mákos guba, Gyümölcs, E:3 765(Kj) 901(KCal)E: 29(g)Kol: 52(g)Sz:121(g)Zsir: 29(g)Cuk: 20(g)Só:1,75(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 492(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 663(Kj) 398(KCal)E: 15(g)Kol: 37(g)Sz: 36(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 238(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Őszibarackos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli, E: 968(Kj) 232(KCal)F: 18(g)Kol: 16(g)Sz: 67(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 466(Kj) 351(KCal)E: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Pritaminos krém, Kifli, E: 727(Kj) 174(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)Allergén:Glutén,☐	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 417(Kj) 339(KCal)E: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,41(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)Allergén:Glutén,☐