

Tejmentes étlap

Simon konyha

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli	<p>-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:1,5, E:365,0, ZS:5,7, T:0,5, F:11,1, CH:64,2, C:0,9, Ca:12,1</p>	<p>-Vaniliás tej TM (E:83,7 ZS:3,9 T:0,0 F:0,9 CH:7,8 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Rozs kifli (E:252,0 ZS:1,4 T:0,0 F:10,6 CH:49,0 C:0,0 S:0,1) (G) -Rágó répa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)</p> <p>S:0,1, E:463,0, ZS:9,1, T:0,0, F:12,9, CH:68,3, C:4,3, Ca:609,0</p>	<p>-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Félbarna kenyér (E:384,0 ZS:1,2 T:0,0 F:10,5 CH:81,0 C:0,0 S:2,3) (G) -lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:2,3, E:488,0, ZS:5,4, T:0,0, F:13,3, CH:94,6, C:3,6, Ca:0,0</p>	<p>-Rizstej (E:7,2 ZS:0,4 T:0,0 F:0,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) -gabonagolyó (E:223,2 ZS:0,8 T:0,0 F:5,0 CH:47,0 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:0,0, E:230,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,1, CH:47,8, C:0,0, Ca:36,0</p>	<p>-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Párizsi, (E:127,8 ZS:10,9 T:0,0 F:7,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:0,0, E:401,0, ZS:15,3, T:0,0, F:17,0, CH:36,8, C:0,9, Ca:16,1</p>
---------	--	--	--	---	--

Tízórai	<p>-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)</p> <p>S:0,0, E:321,0, ZS:6,2, T:0,0, F:7,6, CH:56,6, C:0,0, Ca:0,0</p>	<p>-Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:0,0, E:247,0, ZS:6,8, T:0,0, F:11,8, CH:30,6, C:0,0, Ca:0,0</p>	<p>-Kakaós csiga (E:768,0 ZS:36,9 T:0,0 F:11,4 CH:92,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:0,0, E:918,0, ZS:37,3, T:0,0, F:13,5, CH:125,6, C:0,0, Ca:45,9</p>	<p>-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:0,1, E:482,0, ZS:23,4, T:0,0, F:28,6, CH:28,7, C:0,0, Ca:430,8</p>	<p>-Alpesi szalámi (E:226,0 ZS:20,5 T:0,0 F:8,8 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:1,5, E:542,0, ZS:22,8, T:0,5, F:17,6, CH:55,5, C:0,0, Ca:9,0</p>
---------	---	--	---	--	--

Ebéd

-Kolbászos burgonyaleves (E:363,8 ZS:20,4 T:1,1 F:12,5 CH:28,6 C:1,8 S:2,0) (T)
-Rántott vegán sajt (E:860,9 ZS:60,6 T:3,5 F:36,2 CH:45,0 C:0,1 S:0,2) (T, G)
-Sóskafőzelék TM (E:276,5 ZS:14,1 T:3,5 F:11,4 CH:25,1 C:1,1 S:2,1) (G)
-Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)

S:5,8, E:1 763,0, ZS:96,0, T:8,6, F:68,0, CH:152,7, C:2,9, Ca:1 113,0

-Gyümölcsleves GM, TM (E:250,4 ZS:0,4 T:0,0 F:1,3 CH:50,7 C:10,0 S:0,1)
-Bácskai rizseshús (E:590,6 ZS:18,3 T:0,8 F:27,4 CH:73,9 C:1,6 S:1,7)
-Cékla saláta kész (E:48,2 ZS:0,2 T:0,2 F:1,5 CH:10,5 C:6,2 S:0,5)

S:2,2, E:889,0, ZS:18,9, T:1,0, F:30,1, CH:135,1, C:17,7, Ca:18,9

-Sajtkrémleves TM (E:326,6 ZS:21,2 T:0,9 F:18,8 CH:14,7 C:0,6 S:0,7) (G)
-Cigánypecsenye (E:450,9 ZS:33,0 T:1,2 F:28,8 CH:7,5 C:0,0 S:0,5) (G)
-Petrezselymes burgonya (E:306,9 ZS:8,3 T:0,9 F:6,6 CH:46,7 C:0,0 S:2,0)
-Savanyú uborka (E:21,0 ZS:0,2 T:0,2 F:0,9 CH:3,5 C:3,5 S:1,7)

S:4,9, E:1 105,0, ZS:62,7, T:3,1, F:55,1, CH:72,3, C:4,1, Ca:397,1

- Gombaleves (E:275,1 ZS:8,6 T:0,9 F:8,6 CH:37,6 C:2,3 S:1,1) (G, T, Z)
-Sertéspörkölt (E:321,8 ZS:23,9 T:1,1 F:21,5 CH:3,8 C:1,8 S:1,4)
-Sárgaborsó főzelék (E:546,8 ZS:21,6 T:2,3 F:21,5 CH:47,4 C:0,2 S:2,0) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:4,5, E:1 320,0, ZS:56,5, T:4,3, F:60,4, CH:114,4, C:4,3, Ca:134,8

-Tavaszi zöldségleves (E:102,5 ZS:3,2 T:0,3 F:3,7 CH:14,1 C:0,9 S:2,6) (Z, T)
-Bolognai spagetti TM (E:584,2 ZS:29,8 T:2,0 F:32,3 CH:44,2 C:3,1 S:1,3) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:4,0, E:837,0, ZS:33,3, T:2,3, F:38,2, CH:91,2, C:3,9, Ca:190,6

Uzsonna

-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű zsemle (E:254,0 ZS:1,7 T:0,6 F:8,6 CH:48,0 C:0,0 S:0,0) (G)
-Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:565,0, ZS:22,7, T:0,6, F:29,2, CH:51,3, C:0,0, Ca:453,0

-Zabkeksz (E:2,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:153,0, ZS:0,4, T:0,0, F:2,2, CH:33,3, C:0,0, Ca:45,0

-Mézes pulyka szelet (E:66,6 ZS:1,7 T:0,0 F:10,2 CH:2,5 C:0,0 S:0,0) (O)
-Tökmagos zsemle (E:90,6 ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:166,0, ZS:2,0, T:0,0, F:13,7, CH:22,0, C:0,0, Ca:31,2

-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-Narancs (E:70,5 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:14,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:392,0, ZS:6,4, T:0,0, F:9,0, CH:70,7, C:0,0, Ca:60,0

-Puding TM (E:980,0 ZS:24,0 T:16,0 F:22,0 CH:170,0 C:130,0 S:1,4)
-Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)

S:1,4, E:988,0, ZS:24,1, T:16,0, F:22,7, CH:173,5, C:130,0, Ca:0,0

Összesen

S:7,4, E:3 015,0, ZS:130,6, T:9,7,
F:116,0, CH:324,8, C:3,8, Ca:1 578,1

S:2,3, E:1 752,0, ZS:35,2, T:1,0, F:57,1,
CH:267,3, C:22,0, Ca:673,8

S:7,1, E:2 678,0, ZS:107,4, T:3,1,
F:95,6, CH:315,4, C:7,7, Ca:474,3

S:4,7, E:2 424,0, ZS:87,5, T:4,3,
F:103,0, CH:261,6, C:4,3, Ca:661,6

S:6,9, E:2 768,0, ZS:95,5, T:18,8,
F:95,5, CH:356,9, C:134,8, Ca:215,7

Jó étvágyat!

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Tejmentes étlap

Simon konyha

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2026.06.15.

Kedd

2026.06.16.

Szerda

2026.06.17.

Csütörtök

2026.06.18.

Péntek

2026.06.19.

Reggeli

-Tea (E:65,1 ZS:1,0 T:0,0 F:5,2 CH:10,3 C:0,0 S:0,0)
-Sertés májkrém (E:382,8 ZS:7,3 T:0,0 F:17,6 CH:4,7 C:0,0 S:0,6) (H)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:637,0, ZS:10,8, T:0,0, F:31,8, CH:43,7, C:0,0, Ca:0,0

-Rizstej (E:7,2 ZS:0,4 T:0,0 F:0,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:194,0, ZS:2,0, T:0,0, F:5,2, CH:31,6, C:0,0, Ca:36,0

-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0)
-Turista felvágott (E:130,2 ZS:11,6 T:0,0 F:6,3 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)
-Fehér kenyér (E:257,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:442,0, ZS:12,6, T:0,0, F:14,3, CH:64,8, C:3,6, Ca:9,0

-tejeskávé TM, (E:115,6 ZS:3,9 T:0,0 F:0,9 CH:18,3 C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:159,0, ZS:5,2, T:0,0, F:1,7, CH:21,8, C:0,0, Ca:360,0

-Tea (E:65,1 ZS:1,0 T:0,0 F:5,2 CH:10,3 C:0,0 S:0,0)
-Főtt kolbász (E:434,7 ZS:35,1 T:0,0 F:23,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0) (M)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-mustár (E:11,8 ZS:0,4 T:0,0 F:0,3 CH:0,7 C:0,0 S:0,0) (M)

S:0,0, E:688,0, ZS:38,9, T:0,0, F:37,7, CH:38,6, C:0,0, Ca:45,0

Tízórai

-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:471,0, ZS:6,5, T:0,0, F:9,7, CH:89,5, C:0,0, Ca:45,9

-Tepertő krém (E:515,0 ZS:52,9 T:0,6 F:9,1 CH:2,1 C:0,0 S:2,0) (T, M)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)

S:2,0, E:768,0, ZS:56,7, T:0,6, F:18,7, CH:34,6, C:4,3, Ca:35,3

-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:471,0, ZS:6,5, T:0,0, F:9,7, CH:89,5, C:0,0, Ca:45,9

-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcspüré (E:6,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,4 C:1,3 S:0,0)

S:0,0, E:327,0, ZS:6,2, T:0,0, F:7,6, CH:58,0, C:1,3, Ca:0,0

-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Tökmagos zsemle (E:90,6 ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5 C:0,0 S:0,0) (G)
-Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:142,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,3, CH:20,7, C:0,0, Ca:33,0

Ebéd

-Csontleves (E:261,0 ZS:7,7 T:0,0 F:20,1 CH:29,2 C:2,2 S:0,8) (T, Z)
-Sült kolbász (E:456,0 ZS:39,4 T:0,6 F:22,8 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
-Fejtettbab főzelék TM (E:180,4 ZS:1,5 T:0,2 F:11,0 CH:30,4 C:0,1 S:5,0)
-Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)

S:8,0, E:1 266,0, ZS:49,7, T:0,8, F:64,5, CH:136,6, C:2,3, Ca:156,6

-Halgaluska leves TM (E:320,1 ZS:14,0 T:2,1 F:14,6 CH:33,8 C:3,7 S:2,1) (G, M, Z, T, H)
-Borsos sertés tokány (E:226,4 ZS:12,8 T:0,8 F:20,4 CH:6,1 C:0,7 S:2,1) (G)
-Tészta köret (E:327,0 ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0 C:0,0 S:0,3) (G)

S:4,5, E:873,0, ZS:37,7, T:4,0, F:43,0, CH:87,9, C:4,4, Ca:49,2

-Gulyásleves (E:431,2 ZS:13,9 T:0,0 F:34,6 CH:37,6 C:2,5 S:2,2) (Z, T)
-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:2,2, E:929,0, ZS:22,5, T:0,0, F:51,0, CH:119,9, C:2,5, Ca:26,3

-Karatlábéleves (E:134,6 ZS:3,3 T:0,3 F:3,7 CH:19,4 C:4,0 S:0,7) (Z, G, T)
-Fokhagymás aprópecsenye (E:345,4 ZS:26,9 T:0,8 F:21,9 CH:2,3 C:0,5 S:1,5)
-Paradicsomos burgonyafőzelék (E:522,4 ZS:20,6 T:2,3 F:7,6 CH:72,5 C:0,4 S:2,0) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:4,2, E:1 179,0, ZS:53,3, T:3,4, F:41,9, CH:120,0, C:4,9, Ca:61,5

-Ebéd uticsomag TM (E:1290,0 ZS:33,8 T:0,0 F:61,2 CH:180,3 C:0,0 S:4,5) (G)

S:4,5, E:1 290,0, ZS:33,8, T:0,0, F:61,2, CH:180,3, C:0,0, Ca:0,0

Uzsonna

-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Vágott zsemle (E:8,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:1,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-Körte (E:151,5 ZS:0,6 T:0,0 F:1,1 CH:32,3 C:0,0 S:0,0)

-Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
-rozsos zsemle (E:378,0 ZS:2,1 T:0,0 F:15,6 CH:73,5 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0 S:0,0) (G)
-Karatlábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)

-Pogácsa (E:306,0 ZS:15,8 T:0,0 F:5,7 CH:33,0 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

Összesen

S:8,8, E:2 695,0, ZS:88,0, T:0,8,
F:126,4, CH:275,7, C:2,3, Ca:622,5

S:6,5, E:2 309,0, ZS:103,2, T:4,6,
F:75,6, CH:242,9, C:8,7, Ca:120,5

S:3,7, E:2 158,0, ZS:47,3, T:0,0, F:88,3,
CH:326,7, C:6,1, Ca:92,0

S:4,9, E:1 981,0, ZS:75,2, T:6,8, F:61,6,
CH:233,2, C:8,6, Ca:445,5

S:4,5, E:2 576,0, ZS:90,3, T:0,0,
F:111,0, CH:305,4, C:0,0, Ca:123,9

Jó étvágyat!

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid