

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.07. | <i>Kedd</i><br>2026.09.08. | <i>Szerda</i><br>2026.09.09. | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.10. | <i>Péntek</i><br>2026.09.11. |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

## Tízórai

-Tea citromos" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0)  
 -Félbarna kenyér " (E:156,9 ZS:0,5 T:0,0 F:4,3 CH:33,1 C:0,0 S:0,9) (G)  
 -Kenőmájas " (E:61,3 ZS:5,0 T:2,3 F:2,5 CH:1,2 C:0,4 S:0,1)  
 -Póréhagyma" (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:186,0, ZS:4,1, T:1,7, F:13,2, CH:31,7, C:0,3, Ca:0,9

-Karamellás tej" (E:203,1 ZS:7,9 T:5,6 F:18,5 CH:24,1 C:14,1 S:0,3) (L)  
 -Molnárka" 50 g (E:150,0 ZS:3,0 T:0,0 F:5,0 CH:22,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:277,0, ZS:7,9, T:3,5, F:16,5, CH:37,1, C:8,8, Ca:208,0

-Tea csipkebogyó" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)  
 -Magyaros vajkrém" (E:66,5 ZS:6,6 T:0,1 F:0,6 CH:0,8 C:0,5 S:0,1) (L, T, Z, H, O)  
 -Pritamin paprika " (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:4,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:241,0, ZS:8,3, T:0,1, F:16,0, CH:33,4, C:0,5, Ca:0,0

-Tejes kávé " (E:202,3 ZS:7,8 T:5,6 F:18,4 CH:24,1 C:14,0 S:0,3) (L, G)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)  
 -Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
 -Méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
 -Alma " (E:93,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:353,0, ZS:10,3, T:4,5, F:18,9, CH:55,7, C:8,8, Ca:218,9

-Tea epres-tejszínes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)  
 -Kukoricás kenyér " (E:247,0 ZS:3,3 T:0,0 F:12,9 CH:41,2 C:0,0 S:2,1) (G)  
 -Liga margarin " (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)  
 -Herkules felvágott" (E:185,2 ZS:9,2 T:4,0 F:8,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)  
 -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:359,0, ZS:11,1, T:3,6, F:23,1, CH:36,9, C:0,1, Ca:1,4

## Ebéd

-Zöldségleves " (E:156,0 ZS:9,7 T:2,1 F:3,8 CH:12,9 C:1,2 S:3,6) (Z, G, L, T, O, M)  
 -Zöldborsófőzelék" (E:356,4 ZS:12,4 T:1,0 F:17,6 CH:43,8 C:13,0 S:1,2) (L, G, T, Z, O, M)  
 -Sült virsli" (E:337,9 ZS:31,5 T:6,6 F:11,0 CH:1,5 C:0,2 S:0,2)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)  
 -Puffasztott rozs tm" (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,2 S:0,0)

-Daragaluska leves " (E:407,6 ZS:28,9 T:6,7 F:18,9 CH:17,1 C:0,5 S:2,5) (Z, G, T, L, O, M)  
 -Brassói apró peccsenye" (E:297,5 ZS:22,5 T:0,1 F:18,5 CH:3,2 C:0,4 S:1,2) (G, L, T, Z, H, O)  
 -Sült burgonya" (E:278,3 ZS:11,7 T:0,0 F:6,4 CH:34,6 C:0,3 S:0,2)  
 -Uborkasaláta" (E:59,3 ZS:0,1 T:0,0 F:12,9 CH:13,7 C:0,0 S:1,0)

-Tárkonyos csirkeraguleves" (E:267,0 ZS:9,0 T:3,6 F:29,7 CH:21,9 C:7,1 S:4,1) (Z, G, L, T, O, M)  
 -Káposztás kocka" (E:733,3 ZS:32,1 T:0,6 F:24,8 CH:92,3 C:1,0 S:1,0)  
 -Banán " (E:236,3 ZS:0,0 T:0,0 F:2,9 CH:54,5 C:0,0 S:0,1)

-Gyümölcsleves" (E:1003,4 ZS:2,4 T:1,3 F:22,7 CH:41,1 C:6,7 S:0,5) (G, L, T, Z, O, M)  
 -Sült csirkecomb" (E:455,1 ZS:17,8 T:0,0 F:67,3 CH:3,5 C:1,2 S:4,7) (G, L, T, Z, M)  
 -Zöldséges rizs" (E:486,5 ZS:15,6 T:1,7 F:8,0 CH:77,6 C:1,0 S:2,3) (G, L, T, Z, O, M)

-Babgulyás " (E:293,4 ZS:7,0 T:0,1 F:21,4 CH:34,5 C:1,0 S:1,2) (Z, G, L, T, O, M)  
 -Meggyel töltött nudli mákszórással" (E:5180,7 ZS:92,4 T:33,8 F:119,1 CH:943,7 C:136,4 S:24,4) (G, L)  
 -Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Forma kenyér " (E:163,1 ZS:0,8 T:0,0 F:4,8 CH:32,9 C:0,0 S:1,1)<br/>-Házi sajtkrém " (E:173,8 ZS:14,4 T:3,4 F:9,5 CH:0,8 C:0,6 S:0,3) (L)<br/>-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Teljes kiőrlésű Zsemle" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)<br/>-Ráma margarin " (E:80,6 ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)<br/>-Füstölt parasztkolbász" (E:73,5 ZS:5,7 T:0,0 F:4,9 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)<br/>-Sörretek" (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Joghurt, gyümölcsös db" (E:12,6 ZS:0,2 T:0,2 F:0,8 CH:1,7 C:1,6 S:0,0) (L)<br/>-Egyenes kifli" (E:354,2 ZS:2,7 T:1,2 F:10,4 CH:70,4 C:1,1 S:1,2) (G)</p> | <p>-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,2 CH:28,5 C:0,0 S:0,1) (G)<br/>-Liga margarin " (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)<br/>-Formázott pulyka sonka "T (E:29,4 ZS:0,7 T:0,0 F:4,2 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (G, Z, O, M)<br/>-Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Teljes kiőrlésű kifli" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)<br/>-Párizsikrém" (E:165,7 ZS:17,0 T:5,8 F:3,2 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)<br/>-Karálábé hasáb" (E:7,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:1,4 C:0,0 S:0,0)</p> |
| <p>S:0,8, E:224,0, ZS:10,3, T:2,3, F:9,9, CH:21,7, C:0,4, Ca:86,5</p>                                                                                                                                              | <p>S:0,9, E:261,0, ZS:11,4, T:3,2, F:8,9, CH:28,9, C:0,0, Ca:0,0</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>S:1,2, E:367,0, ZS:3,0, T:1,4, F:11,2, CH:72,1, C:2,7, Ca:0,0</p>                                                                                         | <p>S:0,1, E:185,0, ZS:3,1, T:0,6, F:8,1, CH:30,0, C:0,1, Ca:13,5</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>S:0,9, E:269,0, ZS:12,4, T:4,2, F:7,6, CH:30,0, C:0,0, Ca:6,5</p>                                                                                                                                                      |

Összesen

|                                                                             |                                                                             |                                                                            |                                                                              |                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>S:5,0, E:1 140,0, ZS:56,0, T:11,5, F:52,1, CH:111,9, C:9,9, Ca:208,0</p> | <p>S:4,6, E:1 289,0, ZS:65,5, T:11,6, F:66,6, CH:113,2, C:9,7, Ca:276,3</p> | <p>S:5,1, E:1 464,0, ZS:39,2, T:4,4, F:67,1, CH:223,5, C:8,9, Ca:220,1</p> | <p>S:6,2, E:1 954,0, ZS:40,2, T:7,2, F:103,9, CH:169,7, C:15,3, Ca:238,2</p> | <p>S:20,0, E:4 334,0, ZS:90,1, T:30,4, F:126,0, CH:744,4, C:91,7, Ca:91,6</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

Jó étvágyat!

|                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                     |                                                            |                                                                                                   |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <p><b>Jelmagyarázat:</b></p> <p>S: só (g)<br/>ZS: zsír (g)<br/>F: fehérje (g)<br/>C: cukor (g)</p> | <p><b>Allergén jelmagyarázat:</b></p> <p>E: energia (kcal)<br/>T: telített zsírsav (g)<br/>CH: szénhidrát (g)<br/>Ca: kalcium (mg)</p> | <p>G: glutén, gabonák<br/>L: laktóz, tej, tejtermékek<br/>T: tojás, fehérje<br/>F: földimogyoró</p> | <p>Z: zeller<br/>R: rákfélék<br/>H: halak<br/>O: szója</p> | <p>D: diófélék, mandula, pisztácia<br/>M: mustár<br/>S: szezámag<br/>K: szulfitok, kén-dioxid</p> | <p>C: csillagfűrt<br/>P: puhatestűek</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.14. | <i>Kedd</i><br>2026.09.15. | <i>Szerda</i><br>2026.09.16. | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.17. | <i>Péntek</i><br>2026.09.18. |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

## Tízórai

-Tea erdei vegyes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)  
 -Tökmagos zsemle "kisét (E:174,0 ZS:4,0 T:0,0 F:6,6 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)  
 -Körözött " (E:74,3 ZS:4,5 T:1,2 F:6,0 CH:2,0 C:1,7 S:0,2) (L)  
 -Lila hagyma" (E:24,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:275,0, ZS:7,0, T:0,8, F:19,4, CH:40,6, C:1,1, Ca:19,1

-Vanilliás tej" (E:186,6 ZS:7,0 T:5,0 F:17,5 CH:23,0 C:12,5 S:0,3) (L)  
 -Briós, kicsi (1db 47g) (E:17,7 ZS:0,3 T:0,2 F:0,4 CH:3,3 C:1,0 S:0,0) (G, L, T)

S:0,2, E:134,0, ZS:4,7, T:3,3, F:11,3, CH:17,6, C:8,8, Ca:184,4

-Tea fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)  
 -Búzacsrás kenyér " (E:182,7 ZS:2,1 T:0,0 F:7,0 CH:33,6 C:0,0 S:0,0)  
 -Kópé felvágott" (E:78,0 ZS:6,8 T:2,5 F:6,8 CH:2,2 C:0,3 S:0,7) (O, G, L, Z, M)  
 -Liga margarin " (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)  
 -Sörretek" (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:241,0, ZS:8,6, T:2,5, F:18,5, CH:34,2, C:0,3, Ca:0,0

-Milky shake epres tej" (E:145,0 ZS:7,0 T:5,0 F:7,5 CH:12,5 C:12,5 S:0,3) (L)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)  
 -Álom sonka" (E:29,6 ZS:0,6 T:0,2 F:5,0 CH:1,1 C:0,2 S:0,8)  
 -Ráma margarin " (E:80,6 ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)  
 -Sárgarépa karika" (E:8,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:294,0, ZS:12,5, T:6,1, F:14,7, CH:30,6, C:7,9, Ca:188,6

-Tea trópusi vegyes (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0)  
 -Camping sajt (E:224,7 ZS:18,5 T:0,0 F:11,6 CH:1,2 C:1,8 S:0,0) (L)  
 -Burgonyás forma kenyér " (E:172,2 ZS:0,6 T:0,0 F:5,0 CH:35,7 C:0,0 S:1,1) (G)  
 -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:321,0, ZS:13,6, T:0,0, F:20,3, CH:35,6, C:1,3, Ca:1,4

## Ebéd

-Tavaszi zöldségleves " (E:99,8 ZS:5,3 T:0,0 F:3,6 CH:9,1 C:0,7 S:2,5) (Z, G, L, T, O, M)  
 -Sárgarépa főzelék" (E:248,3 ZS:11,9 T:1,0 F:7,9 CH:29,5 C:2,9 S:1,3) (L, G, T, Z, O, M)  
 - Csirkemell csíkok" (E:251,0 ZS:13,2 T:0,0 F:29,8 CH:1,0 C:0,2 S:2,0) (G, L, T, O, M, Z)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)  
 -Kakaós piskóts szelet (E:107,6 ZS:5,2 T:3,2 F:2,1 CH:12,9 C:7,0 S:0,0)

-Fokhagyma krémleves" (E:163,6 ZS:12,4 T:4,0 F:2,2 CH:10,2 C:1,1 S:2,2) (G, L, M)  
 -Bácskai rizses hús" (E:773,2 ZS:35,8 T:6,8 F:30,2 CH:80,4 C:2,1 S:3,4) (G, L, T, Z, O, M)  
 -Cékla savanyúság"(édessítőszerrel) (E:18,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,8 CH:3,5 C:0,0 S:0,1)

-Sertésraguleves" (E:305,7 ZS:19,3 T:1,3 F:21,1 CH:14,1 C:3,4 S:1,4) (Z, G, L, T, O, M)  
 -Mákos guba" (E:547,1 ZS:22,1 T:4,0 F:40,6 CH:67,6 C:11,1 S:0,2) (L, G)  
 -Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 S:0,0)

-Almaleves " (E:152,3 ZS:1,8 T:1,1 F:19,5 CH:34,6 C:0,6 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)  
 -Vadas tokány" (E:412,9 ZS:25,7 T:1,3 F:33,0 CH:20,4 C:1,1 S:2,0) (L, G, M, T, Z, O)  
 -Turbán tészta" (E:320,8 ZS:6,4 T:0,4 F:10,1 CH:57,5 C:2,3 S:2,0)

- Halgaluska leves" (E:312,5 ZS:20,6 T:3,3 F:24,1 CH:6,7 C:0,6 S:2,4) (G, L, Z, M, T)  
 -Rakott burgonya kolbásszal (E:590,9 ZS:30,8 T:6,8 F:23,3 CH:52,4 C:1,1 S:2,7) (T, L)  
 -Káposzta saláta " (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
 -Körte " (E:75,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Uzsonna</b>  | -Búzacsírás kenyér " (E:182,7 ZS:2,1 T:0,0 F:7,0 CH:33,6 C:0,0 S:0,0)<br>- Tavaszi szelet " (E:76,3 ZS:7,5 T:2,9 F:4,7 CH:2,3 C:0,4 S:0,0) (G, L, Z, M)<br>-Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)<br>-Pritamin paprika " (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:4,6 C:0,0 S:0,0) | -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)<br>-Petrezselymes vajkrém" (E:357,8 ZS:36,0 T:0,0 F:2,7 CH:2,9 C:2,2 S:0,0) (L)<br>-Sárgarépa karika" (E:8,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:1,9 C:0,0 S:0,0) | -Teljes kiőrlésű Zsemle" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)<br>-Padlizsán krém" (E:94,3 ZS:7,7 T:0,0 F:1,7 CH:3,6 C:0,8 S:1,0) (T, M)<br>-Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) | -Puffasztott rizs szelet (E:1,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,3 C:0,0 S:0,0)<br>-Alma " (E:93,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:26,7 C:0,0 S:0,0) | -Kifli, teljes kiőrlésű (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)<br>-Túró rúdi" (E:106,0 ZS:5,5 T:0,0 F:4,4 CH:9,3 C:0,0 S:0,0) (L) |
|                 | S:0,0, E:238,0, ZS:11,0, T:3,2, F:9,2, CH:29,2, C:0,3, Ca:0,0                                                                                                                                                                                                                                           | S:0,1, E:368,0, ZS:25,7, T:0,0, F:8,4, CH:24,0, C:1,4, Ca:22,2                                                                                                                                                                     | S:1,6, E:224,0, ZS:6,3, T:0,4, F:7,1, CH:32,5, C:0,5, Ca:15,7                                                                                                                                                           | S:0,0, E:71,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,9, CH:20,2, C:0,0, Ca:12,4                                                                      | S:0,9, E:258,0, ZS:6,5, T:0,4, F:9,6, CH:38,1, C:0,0, Ca:0,0                                                                                    |
| <b>Összesen</b> | S:4,6, E:1 177,0, ZS:46,9, T:7,8, F:69,2, CH:129,1, C:10,9, Ca:129,8                                                                                                                                                                                                                                    | S:4,3, E:1 156,0, ZS:63,2, T:10,7, F:42,3, CH:106,4, C:12,4, Ca:241,5                                                                                                                                                              | S:3,4, E:1 091,0, ZS:43,4, T:6,5, F:68,2, CH:145,7, C:10,6, Ca:446,6                                                                                                                                                    | S:5,1, E:1 011,0, ZS:38,3, T:8,2, F:62,1, CH:129,9, C:10,8, Ca:214,8                                                              | S:5,4, E:1 312,0, ZS:58,9, T:8,0, F:65,4, CH:132,2, C:2,6, Ca:102,7                                                                             |

Jó étvágyat!

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         | Allergén jelmagyarázat:     |             |                                 |                |
| S: só (g)      | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák          | Z: zeller   | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g)   | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár                       | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g)      | T: tojás, fehérje           | H: halak    | S: szezám-mag                   |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kén-dioxid        |                |