

Heti étlap 2018.04.04. - 2018.04.06.

	Szerda	Csütörtök	Péntek						
Reggeli	Gyümölcs tea Tízórai ínyenc, Rozskenyér, Retek	Tej Gabonapehely	Citromos tea , Sonka felvágott, Minimargarin Uborka, Rozskenyér						
	Energia: 530,01 Kcal / 2 215,44 Kj		Energia: 269,82 Kcal / 1 127,85 Kj	Energia: 291,29 Kcal / 1 217,59 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28,01 g	8,78 g	2,02 g	11,58 g	7,44 g	3,76 g	17,76 g	4,68 g	1,07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,47 g	9,99 g	1,60 g	38,67 g	0,00 g	0,55 g	60,13 g	10,49 g	2,14 g	
Allergének	1,(6),(7),(10)		1,7	1,(7)					
Tízórai	Tej Korpás kifli	Tej Sajtos rúd, Kockasajt	Tej Fahéjas csiga						
	Energia: 399,59 Kcal / 1 670,29 Kj		Energia: 233,25 Kcal / 974,99 Kj	Energia: 590,59 Kcal / 2 468,67 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,20 g	6,50 g	2,44 g	10,59 g	6,48 g	3,58 g	17,20 g	24,50 g	5,15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,90 g	0,00 g	0,55 g	32,88 g	0,00 g	1,45 g	73,90 g	12,49 g	0,55 g	
Allergének	1,7		1,7	1,7,(6),(12)					
Ebéd	Csontleves tésztabetéttel Székelykáposzta Rozskenyér	Kapros zöldbableves Töltött csirkecomb Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves Mexikói csirkemáj Bulgur, Vitamin saláta						
	Energia: 743,39 Kcal / 3 107,37 Kj		Energia: 1 084,68 Kcal / 4 533,96 Kj	Energia: 905,36 Kcal / 3 784,40 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	39,32 g	28,32 g	8,64 g	74,49 g	43,22 g	7,56 g	49,78 g	17,37 g	3,60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,98 g	0,15 g	6,19 g	101,85 g	1,00 g	4,03 g	141,19 g	28,98 g	3,75 g	
Allergének	1,3,7,(6),(9),(12)		1,3,7,(9),(12)	1,3,9,(7)					
Uzsonna	Alma	Joghurt							
	Energia: 62,20 Kcal / 260,00 Kj		Energia: 18,24 Kcal / 76,24 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,80 g	0,00 g	0,00 g	0,66 g	1,33 g	0,68 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,00 g	0,00 g	0,02 g	0,89 g	0,00 g	0,06 g	g	g	g	
Allergének	7,(1)								
Vacsora	Gránátos kocka Káposzta saláta	Bolognai spagetti , Trappista sajt, Alma							
	Energia: 677,81 Kcal / 2 833,25 Kj		Energia: 967,37 Kcal / 4 043,61 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21,77 g	19,46 g	2,53 g	42,79 g	46,28 g	15,55 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,21 g	4,00 g	1,60 g	93,40 g	0,00 g	2,48 g	g	g	g	
Allergének	1,3,(7),(9)		1,3,7	1,(7)					

(00490)
Gyerek 15-18
év Z.

Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek											
(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Reggeli	Citromos tea Vajkrém Főtt tojás Rozskenyér	Kakaó Sajtkrém Fatörzs kifli	Gyümölcs tea , Baromfi felvágott, Minimargarin Paradicsom Korpás kenyér	Tejeskávé Magvas zsemle, Minimargarin Főtt tojás, Uborka	Gyümölcs tea , Olasz felvágott, Minimargarin Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér										
		Energia: 323,11 Kcal / 1 350,60 KJ		Energia: 590,88 Kcal / 2 469,88 KJ		Energia: 393,34 Kcal / 1 644,16 KJ		Energia: 369,31 Kcal / 1 543,72 KJ		Energia: 327,52 Kcal / 1 369,03 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,06 g	4,83 g	1,27 g	26,97 g	22,31 g	10,13 g	22,10 g	5,89 g	1,64 g	20,25 g	13,49 g	3,71 g	11,41 g	22,20 g	8,07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57,37 g	9,99 g	1,04 g	69,87 g	14,57 g	0,85 g	62,15 g	9,99 g	2,76 g	41,24 g	9,99 g	0,83 g	18,31 g	9,99 g	0,45 g	
	Allergének	1,3,7		1,3,7,(6),(12)		1,(6),(7)		1,3,7,(8),(11)		1,(6),(7)						
	Tízórai	Tejeskávé , Minimargarin Minidzsem, Korpás kifli	Túró Rudi	Tej Sulikifli	Tej Molnárika	Tej, Libazsír, Burgonyás kenyér, Retek										
		Energia: 319,62 Kcal / 1 336,01 KJ		Energia: 119,54 Kcal / 499,68 KJ		Energia: 213,89 Kcal / 894,06 KJ		Energia: 300,40 Kcal / 1 255,67 KJ		Energia: 521,46 Kcal / 2 179,70 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,31 g		4,96 g	2,51 g	2,98 g	6,12 g	3,25 g	12,55 g	4,68 g	2,44 g	9,55 g	8,13 g	2,26 g	31,00 g	9,08 g	3,08 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54,73 g	22,26 g	0,70 g	12,98 g	11,92 g	0,02 g	30,15 g	0,00 g	0,79 g	46,98 g	1,92 g	0,25 g	77,90 g	0,00 g	0,67 g		
Allergének	1,7,(12)		7,(1)		1,7		1,3,7		7							
Ebéd	Hamisgulyás Tejszínes gombás sertéshús Párolt rizs Káposzta saláta	Zöldséges tarhonyaleves, Sertés pörkölt , Kapros tejfőlös tökfőzelék, Teljes kiörlésű kenyér	Gyümölcslé Szezámagos rántott halfilé Főtt burgonya Tartármártás	Daragaluska leves Csirkepaprikás Tészta köret	Lebbencsleves Töltött káposzta Paradicsom mártás Rozskenyér											
	Energia: 1 042,05 Kcal / 4 355,77 KJ		Energia: 830,72 Kcal / 3 472,41 KJ		Energia: 1 129,94 Kcal / 4 723,15 KJ		Energia: 987,13 Kcal / 4 126,20 KJ		Energia: 1 330,11 Kcal / 5 559,86 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	42,06 g	39,66 g	11,73 g	36,26 g	43,65 g	10,64 g	43,24 g	60,67 g	10,70 g	48,62 g	35,69 g	7,62 g	45,12 g	54,11 g	10,38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
140,66 g	4,00 g	3,00 g	70,83 g	0,00 g	4,66 g	100,33 g	4,00 g	2,55 g	114,09 g	0,00 g	5,23 g	164,77 g	9,99 g	5,51 g		
Allergének	1,3,7,(9)		1,3,7,(9)		1,3,4,7,10,11,(12)		1,3,7,9,(6),(12)		1,3,(7),(9)							
Uzsonna	Alma	Isler	Narancs	Pogácsa kicsi sajtos												
	Energia: 62,20 Kcal / 260,00 KJ		Energia: 263,04 Kcal / 1 099,51 KJ		Energia: 37,03 Kcal / 154,79 KJ		Energia: 30,12 Kcal / 125,90 KJ		Energia: Kcal / 0,00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0,80 g	0,00 g	0,00 g	4,25 g	16,65 g	4,34 g	0,54 g	0,00 g	0,00 g	0,41 g	2,16 g	0,59 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
14,00 g	0,00 g	0,02 g	24,15 g	6,63 g	0,66 g	7,65 g	0,00 g	0,01 g	2,22 g	0,00 g	0,13 g	g	g	g		
Allergének	1,3,7,15		1,7,(6),(12)		1,(6),(7)											
Vacsora	Borsos sertéstokány Kuskusz Csemege uborka	Brassói aprópecsenye, Vegyes vágott savanyúság	Chilis bab füstölt hússal, Félbarna kenyér, Perc	Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiörlésű kenyér												
	Energia: 711,79 Kcal / 2 975,28 KJ		Energia: 567,20 Kcal / 2 370,90 KJ		Energia: 660,16 Kcal / 2 759,47 KJ		Energia: 616,20 Kcal / 2 575,72 KJ		Energia: Kcal / 0,00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	29,76 g	25,55 g	4,26 g	29,81 g	22,84 g	4,47 g	26,87 g	15,82 g	5,74 g	26,20 g	34,28 g	8,77 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
87,54 g	0,00 g	2,38 g	59,90 g	0,00 g	2,12 g	100,45 g	0,00 g	1,30 g	26,77 g	5,99 g	2,33 g	g	g	g		
Allergének	10,(1),(3),(7),(9)		(1),(3),(7),(9),(12)		1,(3),(6),(7),(9),(11)		1,7,(6),(10)		1,(6),(7)							

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Reggeli	Gyümölcs tea , Májkrém Teljes kiörlésű kenyér, Zöldpaprika			Tejeskávé , Minimargarin Suli magvas zsemle			Citromos tea , Turista felvágott, Minimargarin, Főtt tojás , Paradicsom, Teljes kiörlésű kenyér			Kakaó Suli korpás kifli Trappista sajt			Citromos tea Hagymás tojásrántotta Rozskenyér Sárgarépa		
		Energia: 187,70 Kcal / 784,59 KJ			Energia: 291,28 Kcal / 1 217,55 KJ			Energia: 277,84 Kcal / 1 161,37 KJ			Energia: 450,34 Kcal / 1 882,42 KJ			Energia: 537,99 Kcal / 2 248,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,95 g	7,26 g	1,95 g	13,85 g	8,59 g	2,47 g	14,52 g	16,24 g	4,35 g	27,65 g	20,03 g	12,05 g	21,88 g	18,51 g	3,44 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21,18 g	9,99 g	0,26 g	39,30 g	9,99 g	0,66 g	18,52 g	9,99 g	1,63 g	39,36 g	9,99 g	1,89 g	69,92 g	9,99 g	2,55 g	
	Allergének	1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,3,(6),(7)			1,7			1,3		
	Tízórai	Tej Korpás zsemle			Túródesszert			Tej Foszlós kalács			Tej Molnárika			Tej Suli fatörzs kifli		
		Energia: 271,62 Kcal / 1 135,37 KJ			Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ			Energia: 288,77 Kcal / 1 207,06 KJ			Energia: 300,40 Kcal / 1 255,67 KJ			Energia: 306,82 Kcal / 1 282,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15,54 g	5,27 g	2,51 g	3,98 g	8,17 g	4,33 g	10,65 g	4,60 g	7,85 g	9,55 g	8,13 g	2,26 g	14,69 g	8,50 g	4,09 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40,18 g	0,00 g	0,96 g	17,30 g	15,89 g	0,02 g	18,65 g	8,74 g	0,41 g	46,98 g	1,92 g	0,25 g	42,52 g	4,58 g	0,80 g		
Allergének	1,7			7,(1)			1,3,7			1,3,7			1,3,7			
Ebéd	Gyümölcsleves Pásztor tarhonya Csemege uborka			Sárgaborsó leves Sajtos sertésszelet Bulgur, Vitamin saláta			Kertészleves Harcsapaprikás Galuska			Húsleves cérnametéllel Főtt hús Sóskamártás , Kuskusz			Tejfölös fejtettbaleves Kakaós csiga Gyümölcs			
	Energia: 971,35 Kcal / 4 060,24 KJ			Energia: 1 054,70 Kcal / 4 408,65 KJ			Energia: 976,74 Kcal / 4 082,77 KJ			Energia: 648,14 Kcal / 2 709,23 KJ			Energia: 1 336,49 Kcal / 5 586,53 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
47,68 g	33,81 g	10,43 g	59,32 g	39,40 g	13,91 g	49,41 g	35,40 g	5,33 g	34,57 g	20,84 g	6,06 g	47,30 g	69,55 g	18,46 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
116,19 g	10,52 g	2,51 g	119,57 g	4,00 g	4,26 g	104,13 g	0,00 g	4,12 g	78,09 g	12,49 g	2,37 g	122,47 g	15,98 g	2,48 g		
Allergének	1,3,7,10,(5),(6),(8),(12)			1,7,(3),(9)			1,3,4,7,9			1,3,7,(9)			1,3,7,(9)			
Uzsonna	Túró Rudi			Alma			Banán			Alma						
	Energia: 119,54 Kcal / 499,68 KJ			Energia: 62,20 Kcal / 260,00 KJ			Energia: 274,31 Kcal / 1 146,62 KJ			Energia: 62,20 Kcal / 260,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2,98 g	6,12 g	3,25 g	0,80 g	0,00 g	0,00 g	3,38 g	0,00 g	0,00 g	0,80 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
12,98 g	11,92 g	0,02 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	62,92 g	0,00 g	0,14 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g		
Allergének	7,(1)												1,3			
Vacsora	Stefánia vagdalt Lencsefőzelék Rozskenyér			Paprikásburgonya kolbással Félbarna kenyér, Vegyes vágott savanyúság			Tejbegríz szóráttal			Gyümölcs tea Hamburger						
	Energia: 1 074,79 Kcal / 4 492,62 KJ			Energia: 554,28 Kcal / 2 316,89 KJ			Energia: 338,66 Kcal / 1 415,60 KJ			Energia: 670,20 Kcal / 2 801,44 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
63,87 g	33,81 g	8,42 g	17,76 g	27,46 g	6,34 g	7,33 g	1,69 g	0,63 g	14,18 g	25,85 g	2,54 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
126,84 g	2,00 g	3,53 g	57,10 g	0,00 g	1,68 g	72,24 g	29,97 g	1,09 g	94,26 g	15,59 g	3,34 g	g	g	g		
Allergének	1,3,7,10,(9),(12)			1,(3),(6),(7),(9),(12)			1,7			1,10,(12)			1,3			

Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Reggeli	Citromos tea Kockasajt Kifli, Uborka			Karamellás tej, Körözött, Zsemle Zöldpaprika			Citromos tea , Tavaszi felvágott, Minimargarin Rozskenyér, Retek			Gyümölcs tea Főtt virsli, mustárral Teljes kiörlésű kenyér			Gyümölcs tea , Főtt tojás , Minimargarin, Uborka, Burgonyás kenyér		
		Energia: 242,67 Kcal / 1 014,36 KJ			Energia: 549,12 Kcal / 2 295,32 KJ			Energia: 446,43 Kcal / 1 866,08 KJ			Energia: 326,60 Kcal / 1 365,19 KJ			Energia: 327,87 Kcal / 1 370,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,03 g	7,71 g	4,46 g	22,80 g	26,53 g	9,19 g	20,45 g	9,11 g	2,84 g	17,20 g	17,63 g	3,96 g	15,22 g	6,58 g	1,26 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	32,85 g			52,82 g			69,38 g			24,56 g			52,24 g			
	9,99 g			9,99 g			9,99 g			9,99 g			9,99 g			
	1,35 g			2,02 g			1,98 g			2,54 g			0,29 g			
Allergének	1,3,7			1,7			1,(6),(7)			1,10,(6),(7),(12)			3,(7)			
Tízórai	Tej Korpás kifli			Tej Suli magvas zsemle			Tej Kifli			Tej Szezámagos cipó			Joghurt Sulikifli			
	Energia: 399,59 Kcal / 1 670,29 KJ			Energia: 139,09 Kcal / 581,40 KJ			Energia: 274,05 Kcal / 1 145,53 KJ			Energia: 325,08 Kcal / 1 358,83 KJ			Energia: 86,54 Kcal / 361,74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15,20 g	6,50 g	2,44 g	6,15 g	5,15 g	0,61 g	15,87 g	7,10 g	3,93 g	16,46 g	6,03 g	2,44 g	3,01 g	1,51 g	0,68 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
63,90 g			16,89 g			36,35 g			50,85 g			15,14 g				
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g				
0,55 g			0,36 g			1,16 g			1,36 g			0,45 g				
Allergének	1,7			1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,3,7,11			1,7			
Ebéd	Zöldséges karfiollevés Bakonyi sertésszelet Tészta köret			Köménymag leves zsemlekockával Grillezett csirkecomb Zöldköret			Csontleves tésztabetéttel Barbecue csirkeszárny Rizi-bizi			Frankfurti leves Mákos metélt Alma			Csirkeragu leves Meggyes rétes Túrós rétes			
	Energia: 1 166,71 Kcal / 4 876,85 KJ			Energia: 596,56 Kcal / 2 493,62 KJ			Energia: 878,18 Kcal / 3 670,79 KJ			Energia: 1 265,86 Kcal / 5 291,29 KJ			Energia: 1 353,86 Kcal / 5 659,13 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	38,67 g	61,93 g	18,41 g	44,00 g	24,46 g	4,28 g	34,84 g	43,72 g	9,59 g	46,24 g	59,47 g	15,26 g	43,94 g	72,19 g	19,56 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
108,74 g			47,55 g			88,77 g			128,98 g			123,26 g				
0,00 g			0,00 g			0,38 g			9,99 g			39,75 g				
6,23 g			2,81 g			4,66 g			1,94 g			4,37 g				
Allergének	1,3,7,9,(6),(10)			1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,(6),(7),(9),(10),(11),(12)			1,3,7,(6),(9),(10)			1,3,7,(6),(9),(12)			
Uzsonna	Müzli szelet			Mandarin			Perc			Narancs						
	Energia: 142,58 Kcal / 595,98 KJ			Energia: 40,69 Kcal / 170,08 KJ			Energia: 231,00 Kcal / 965,58 KJ			Energia: 37,03 Kcal / 154,79 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3,60 g	1,20 g	0,00 g	0,63 g	0,00 g	0,00 g	6,00 g	4,00 g	0,41 g	0,54 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
29,20 g			8,82 g			43,00 g			7,65 g			g				
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			g				
0,00 g			0,00 g			0,15 g			0,01 g			g				
Allergének	(1),(5),(8)						1,(6),(11)						3,(7)			
Vacsora	Mexikói sertés ragu Párolt rizs			Ízes grízes metélt			Fokhagymás sertésszelet Paradicsomos káposzta Teljes kiörlésű kenyér			Sajtos pulykamell Főtt-sült burgonya Csemege uborka						
	Energia: 717,69 Kcal / 2 999,94 KJ			Energia: 779,83 Kcal / 3 259,69 KJ			Energia: 479,27 Kcal / 2 003,35 KJ			Energia: 654,21 Kcal / 2 734,60 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,93 g	29,36 g	5,00 g	20,89 g	19,32 g	2,50 g	23,18 g	20,99 g	3,67 g	18,66 g	45,58 g	2,86 g	g	g	g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
85,30 g			126,38 g			47,41 g			39,86 g			g				
0,00 g			25,57 g			9,99 g			0,00 g			g				
0,92 g			1,55 g			2,45 g			2,95 g			g				
Allergének	(1),(3),(7),(9)			1,3,(12)			1			7,10,(1),(3),(6),(11)			3,(7)			