Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 367.68 Kcal / 1,536.90 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj
		Fehérje 9.01 g; Zsír 16.02 g; T.Zsírsav 4.61 g; Szénhidrát 28.64 g; Cukor 8.26 g; Só 1.72 g	Fehérje 9.09 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.26 g; Só 0.77 g	Fehérje 30.77 g; Zsír 8.14 g; T.Zsírsav 1.42 g; Szénhidrát 41.43 g; Cukor 0.27 g; Só 0.68 g	Fehérje 11.41 g; Zsír 8.84 g; T.Zsírsav 1.89 g; Szénhidrát 20.45 g; Cukor 0.24 g; Só 1.14 g
		1	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves TM[1,9,12], Rizsfelfújt TM, TOM, Málna öntet(12)
		Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 Kj	Energia: 397.17 Kcal / 1,660.17 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 654.84 Kcal / 2,737.23 Kj
		Fehérje 37.66 g; Zsír 13.90 g; T.Zsírsav 1.64 g; Szénhidrát 75.88 g; Cukor 2.82 g; Só 1.94 g	Fehérje 27.25 g; Zsír 19.76 g; T.Zsírsav 4.02 g; Szénhidrát 37.23 g; Cukor 7.47 g; Só 2.88 g	Fehérje 31.56 g; Zsír 15.15 g; T.Zsírsav 3.31 g; Szénhidrát 67.36 g; Cukor 4.60 g; Só 2.90 g	Fehérje 20.52 g; Zsír 13.83 g; T.Zsírsav 2.01 g; Szénhidrát 110.51 g; Cukor 43.68 g; Só 4.85 g
		1,10,(12)	1		1,9,12
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje 4.35 g; Zsír 6.62 g; T.Zsírsav 1.16 g; Szénhidrát 35.63 g; Cukor 16.47 g; Só 0.46 g	Fehérje 5.28 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 1.17 g; Szénhidrát 21.70 g; Cukor 0.13 g; Só 0.63 g	Fehérje 5.85 g; Zsír 0.76 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 21.50 g; Cukor 19.02 g; Só 0.02 g	Fehérje 13.74 g; Zsír 9.76 g; T.Zsírsav 2.22 g; Szénhidrát 23.44 g; Cukor 1.69 g; Só 1.68 g
		1	1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00016) Tejmentes, fruktózszegény	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 Kj	Energia: 223.29 Kcal / 933.35 Kj	Energia: 277.96 Kcal / 1,161.87 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 9.40 g; Zsír: 11.22 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 29.80 g; Zsír: 7.75 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g
		Szénhidrát: 22.41 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 21.11 g; Cukor: 1.03 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 22.31 g; Cukor: 1.03 g; Só: 0.67 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g
		1	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves TM[1,9,12], Csirkemájas rizottó tejmentes,
		Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 Kj	Energia: 397.17 Kcal / 1,660.17 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 564.11 Kcal / 2,357.98 Kj
		Fehérje: 37.66 g; Zsír: 13.90 g; T.Zsírsav: 1.64 g	Fehérje: 27.25 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 4.02 g	Fehérje: 31.56 g; Zsír: 15.15 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 39.86 g; Zsír: 15.63 g; T.Zsírsav: 2.76 g
		Szénhidrát: 75.88 g; Cukor: 2.82 g; Só: 1.94 g	Szénhidrát: 37.23 g; Cukor: 7.47 g; Só: 2.88 g	Szénhidrát: 67.36 g; Cukor: 4.60 g; Só: 2.90 g	Szénhidrát: 65.09 g; Cukor: 4.51 g; Só: 3.45 g
		1,10,(12)	1		1,9,12
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.51 g; Zsír: 12.66 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 9.31 g; Zsír: 12.68 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 21.07 g; Cukor: 0.69 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.69 g; Só: 1.68 g
		1	1	1	1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 367.68 Kcal / 1,536.90 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj
		Fehérje 9.01 g; Zsír 16.02 g; T.Zsírsav 4.61 g; Szénhidrát 28.64 g; Cukor 8.26 g; Só 1.72 g	Fehérje 9.09 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.26 g; Só 0.77 g	Fehérje 30.77 g; Zsír 8.14 g; T.Zsírsav 1.42 g; Szénhidrát 41.43 g; Cukor 0.27 g; Só 0.68 g	Fehérje 11.41 g; Zsír 8.84 g; T.Zsírsav 1.89 g; Szénhidrát 20.45 g; Cukor 0.24 g; Só 1.14 g
		1	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves TM[1,9,12], Rizsfelfújt TM, TOM, Málna öntet(12)
		Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 Kj	Energia: 577.43 Kcal / 2,413.66 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 654.84 Kcal / 2,737.23 Kj
		Fehérje 37.66 g; Zsír 13.90 g; T.Zsírsav 1.64 g; Szénhidrát 75.88 g; Cukor 2.82 g; Só 1.94 g	Fehérje 30.76 g; Zsír 25.67 g; T.Zsírsav 4.85 g; Szénhidrát 65.54 g; Cukor 13.90 g; Só 2.90 g	Fehérje 31.56 g; Zsír 15.15 g; T.Zsírsav 3.31 g; Szénhidrát 67.36 g; Cukor 4.60 g; Só 2.90 g	Fehérje 20.52 g; Zsír 13.83 g; T.Zsírsav 2.01 g; Szénhidrát 110.51 g; Cukor 43.68 g; Só 4.85 g
		1,10,(12)	1		1,9,12
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje 4.35 g; Zsír 6.62 g; T.Zsírsav 1.16 g; Szénhidrát 35.63 g; Cukor 16.47 g; Só 0.46 g	Fehérje 5.28 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 1.17 g; Szénhidrát 21.70 g; Cukor 0.13 g; Só 0.63 g	Fehérje 5.85 g; Zsír 0.76 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 21.50 g; Cukor 19.02 g; Só 0.02 g	Fehérje 13.74 g; Zsír 9.76 g; T.Zsírsav 2.22 g; Szénhidrát 23.44 g; Cukor 1.69 g; Só 1.68 g
		1	1		1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 Kj	Energia: 217.61 Kcal / 909.61 Kj	Energia: 338.70 Kcal / 1,415.77 Kj	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 Kj
		Fehérje: 6.28 g; Zsír: 16.28 g; T.Zsírsav: 4.65 g	Fehérje: 6.36 g; Zsír: 11.41 g; T.Zsírsav: 2.74 g	Fehérje: 28.04 g; Zsír: 8.40 g; T.Zsírsav: 1.46 g	Fehérje: 10.21 g; Zsír: 15.40 g; T.Zsírsav: 6.56 g
		Szénhidrát: 22.12 g; Cukor: 9.16 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 20.81 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.67 g	Szénhidrát: 34.91 g; Cukor: 1.17 g; Só: 0.58 g	Szénhidrát: 14.29 g; Cukor: 1.62 g; Só: 1.44 g
					7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldbabfőzelék GM TM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta , Gombakrémleves GM, TM	Rizsfelfújt TM, TOM, Málna öntet(12), Lestyános csibehúsleves GM, TM[9,12]
		Energia: 679.13 Kcal / 2,838.76 Kj	Energia: 492.91 Kcal / 2,060.36 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 654.11 Kcal / 2,734.18 Kj
		Fehérje: 32.46 g; Zsír: 15.10 g; T.Zsírsav: 1.77 g	Fehérje: 29.30 g; Zsír: 20.93 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 31.56 g; Zsír: 15.15 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 19.84 g; Zsír: 13.87 g; T.Zsírsav: 2.02 g
		Szénhidrát: 109.88 g; Cukor: 7.94 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 54.42 g; Cukor: 8.67 g; Só: 3.33 g	Szénhidrát: 67.36 g; Cukor: 4.60 g; Só: 2.90 g	Szénhidrát: 110.83 g; Cukor: 43.99 g; Só: 4.85 g
		10,(12)			9,12
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 2.55 g; Zsír: 6.98 g; T.Zsírsav: 1.21 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 11.01 g; Zsír: 10.02 g; T.Zsírsav: 2.26 g
		Szénhidrát: 29.11 g; Cukor: 17.11 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 15.18 g; Cukor: 1.03 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 16.92 g; Cukor: 2.59 g; Só: 1.58 g
					4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 Kj	Energia: 217.61 Kcal / 909.61 Kj	Energia: 338.70 Kcal / 1,415.77 Kj	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj
		Fehérje: 6.28 g; Zsír: 16.28 g; T.Zsírsav: 4.65 g	Fehérje: 6.36 g; Zsír: 11.41 g; T.Zsírsav: 2.74 g	Fehérje: 28.04 g; Zsír: 8.40 g; T.Zsírsav: 1.46 g	Fehérje: 8.68 g; Zsír: 9.10 g; T.Zsírsav: 1.93 g
		Szénhidrát: 22.12 g; Cukor: 9.16 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 20.81 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.67 g	Szénhidrát: 34.91 g; Cukor: 1.17 g; Só: 0.58 g	Szénhidrát: 13.93 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.04 g
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves GM, TM[9,12], Rizsfelfújt TM, TOM, Málna öntet (12)
		Energia: 679.13 Kcal / 2,838.76 Kj	Energia: 492.91 Kcal / 2,060.36 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 654.11 Kcal / 2,734.18 Kj
		Fehérje: 32.46 g; Zsír: 15.10 g; T.Zsírsav: 1.77 g	Fehérje: 29.30 g; Zsír: 20.93 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 31.56 g; Zsír: 15.15 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 19.84 g; Zsír: 13.87 g; T.Zsírsav: 2.02 g
		Szénhidrát: 109.88 g; Cukor: 7.94 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 54.42 g; Cukor: 8.67 g; Só: 3.33 g	Szénhidrát: 67.36 g; Cukor: 4.60 g; Só: 2.90 g	Szénhidrát: 110.83 g; Cukor: 43.99 g; Só: 4.85 g
		10,(12)			9,12
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 2.55 g; Zsír: 6.98 g; T.Zsírsav: 1.21 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 11.01 g; Zsír: 10.02 g; T.Zsírsav: 2.26 g
		Szénhidrát: 29.11 g; Cukor: 17.11 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 15.18 g; Cukor: 1.03 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 16.92 g; Cukor: 2.59 g; Só: 1.58 g
					4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00041) Hozzáadott cukormentes	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 Kj	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 Kj	Energia: 367.68 Kcal / 1,536.90 Kj	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 Kj
		Fehérje 9.01 g; Zsír 16.02 g; T.Zsírsav 4.61 g; Szénhidrát 22.41 g; Cukor 2.03 g; Só 1.72 g	Fehérje 9.09 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 20.34 g; Cukor 0.27 g; Só 0.77 g	Fehérje 30.77 g; Zsír 8.14 g; T.Zsírsav 1.42 g; Szénhidrát 41.43 g; Cukor 0.27 g; Só 0.68 g	Fehérje 12.94 g; Zsír 15.14 g; T.Zsírsav 6.52 g; Szénhidrát 20.81 g; Cukor 0.72 g; Só 1.54 g
		1	1,15	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves TM[1,9,12], Csirkemájas rizottó tejmentes,
		Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 Kj	Energia: 397.17 Kcal / 1,660.17 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 564.11 Kcal / 2,357.98 Kj
		Fehérje 37.66 g; Zsír 13.90 g; T.Zsírsav 1.64 g; Szénhidrát 75.88 g; Cukor 2.82 g; Só 1.94 g	Fehérje 27.25 g; Zsír 19.76 g; T.Zsírsav 4.02 g; Szénhidrát 37.23 g; Cukor 7.47 g; Só 2.88 g	Fehérje 31.56 g; Zsír 15.15 g; T.Zsírsav 3.31 g; Szénhidrát 67.36 g; Cukor 4.60 g; Só 2.90 g	Fehérje 39.86 g; Zsír 15.63 g; T.Zsírsav 2.76 g; Szénhidrát 65.09 g; Cukor 4.51 g; Só 3.45 g
		1,10,(12)	1		1,9,12
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje 4.51 g; Zsír 12.66 g; T.Zsírsav 2.27 g; Szénhidrát 21.07 g; Cukor 0.69 g; Só 0.54 g	Fehérje 5.28 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 1.17 g; Szénhidrát 21.70 g; Cukor 0.13 g; Só 0.63 g	Fehérje 9.31 g; Zsír 12.68 g; T.Zsírsav 3.34 g; Szénhidrát 20.51 g; Cukor 0.24 g; Só 1.21 g	Fehérje 13.74 g; Zsír 9.76 g; T.Zsírsav 2.22 g; Szénhidrát 23.44 g; Cukor 1.69 g; Só 1.68 g
		1	1	1	1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00046) Tej,toj,olajmag,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 367.68 Kcal / 1,536.90 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj
		Fehérje 9.01 g; Zsír 16.02 g; T.Zsírsav 4.61 g; Szénhidrát 28.64 g; Cukor 8.26 g; Só 1.72 g	Fehérje 9.09 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.26 g; Só 0.77 g	Fehérje 30.77 g; Zsír 8.14 g; T.Zsírsav 1.42 g; Szénhidrát 41.43 g; Cukor 0.27 g; Só 0.68 g	Fehérje 11.41 g; Zsír 8.84 g; T.Zsírsav 1.89 g; Szénhidrát 20.45 g; Cukor 0.24 g; Só 1.14 g
		1	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves TM[1,9,12], Rizsfelfújt TM, TOM, Málna öntet(12)
		Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 Kj	Energia: 577.43 Kcal / 2,413.66 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 654.84 Kcal / 2,737.23 Kj
		Fehérje 37.66 g; Zsír 13.90 g; T.Zsírsav 1.64 g; Szénhidrát 75.88 g; Cukor 2.82 g; Só 1.94 g	Fehérje 30.76 g; Zsír 25.67 g; T.Zsírsav 4.85 g; Szénhidrát 65.54 g; Cukor 13.90 g; Só 2.90 g	Fehérje 31.56 g; Zsír 15.15 g; T.Zsírsav 3.31 g; Szénhidrát 67.36 g; Cukor 4.60 g; Só 2.90 g	Fehérje 20.52 g; Zsír 13.83 g; T.Zsírsav 2.01 g; Szénhidrát 110.51 g; Cukor 43.68 g; Só 4.85 g
		1,10,(12)	1		1,9,12
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje 4.35 g; Zsír 6.62 g; T.Zsírsav 1.16 g; Szénhidrát 35.63 g; Cukor 16.47 g; Só 0.46 g	Fehérje 5.28 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 1.17 g; Szénhidrát 21.70 g; Cukor 0.13 g; Só 0.63 g	Fehérje 5.85 g; Zsír 0.76 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 21.50 g; Cukor 19.02 g; Só 0.02 g	Fehérje 13.74 g; Zsír 9.76 g; T.Zsírsav 2.22 g; Szénhidrát 23.44 g; Cukor 1.69 g; Só 1.68 g
		1	1		1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 367.68 Kcal / 1,536.90 Kj	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 Kj
		Fehérje 9.01 g; Zsír 16.02 g; T.Zsírsav 4.61 g; Szénhidrát 28.64 g; Cukor 8.26 g; Só 1.72 g	Fehérje 9.09 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.26 g; Só 0.77 g	Fehérje 30.77 g; Zsír 8.14 g; T.Zsírsav 1.42 g; Szénhidrát 41.43 g; Cukor 0.27 g; Só 0.68 g	Fehérje 12.94 g; Zsír 15.14 g; T.Zsírsav 6.52 g; Szénhidrát 20.81 g; Cukor 0.72 g; Só 1.54 g
		1	1	1	1,7
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves TM[1,9,12], Rizsfelfújt TM, TOM, Málna öntet(12)
		Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 Kj	Energia: 397.17 Kcal / 1,660.17 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 654.84 Kcal / 2,737.23 Kj
		Fehérje 37.66 g; Zsír 13.90 g; T.Zsírsav 1.64 g; Szénhidrát 75.88 g; Cukor 2.82 g; Só 1.94 g	Fehérje 27.25 g; Zsír 19.76 g; T.Zsírsav 4.02 g; Szénhidrát 37.23 g; Cukor 7.47 g; Só 2.88 g	Fehérje 31.56 g; Zsír 15.15 g; T.Zsírsav 3.31 g; Szénhidrát 67.36 g; Cukor 4.60 g; Só 2.90 g	Fehérje 20.52 g; Zsír 13.83 g; T.Zsírsav 2.01 g; Szénhidrát 110.51 g; Cukor 43.68 g; Só 4.85 g
		1,10,(12)	1		1,9,12
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje 4.35 g; Zsír 6.62 g; T.Zsírsav 1.16 g; Szénhidrát 35.63 g; Cukor 16.47 g; Só 0.46 g	Fehérje 5.28 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 1.17 g; Szénhidrát 21.70 g; Cukor 0.13 g; Só 0.63 g	Fehérje 5.85 g; Zsír 0.76 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 21.50 g; Cukor 19.02 g; Só 0.02 g	Fehérje 13.74 g; Zsír 9.76 g; T.Zsírsav 2.22 g; Szénhidrát 23.44 g; Cukor 1.69 g; Só 1.68 g
		1	1		1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00146) Diab T:20, E:40, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 Kj	Energia: 223.29 Kcal / 933.35 Kj	Energia: 277.96 Kcal / 1,161.87 Kj	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 9.40 g; Zsír: 11.22 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 29.80 g; Zsír: 7.75 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 12.94 g; Zsír: 15.14 g; T.Zsírsav: 6.52 g
		Szénhidrát: 22.41 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 21.11 g; Cukor: 1.03 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 22.31 g; Cukor: 1.03 g; Só: 0.67 g	Szénhidrát: 20.81 g; Cukor: 0.72 g; Só: 1.54 g
		1	1	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]	Kölesleves GM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Zöldbabfőzelék 40 CH*[1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves TM[1,9,12], Csirkemájas rizottó 40 CH,
		Energia: 377.76 Kcal / 1,579.04 Kj	Energia: 490.63 Kcal / 2,050.83 Kj	Energia: 340.09 Kcal / 1,421.58 Kj	Energia: 399.21 Kcal / 1,668.70 Kj
		Fehérje: 32.06 g; Zsír: 12.19 g; T.Zsírsav: 1.48 g	Fehérje: 28.79 g; Zsír: 22.76 g; T.Zsírsav: 5.13 g	Fehérje: 20.46 g; Zsír: 10.18 g; T.Zsírsav: 2.02 g	Fehérje: 29.41 g; Zsír: 11.89 g; T.Zsírsav: 1.96 g
		Szénhidrát: 43.18 g; Cukor: 2.33 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 41.80 g; Cukor: 5.71 g; Só: 2.82 g	Szénhidrát: 41.80 g; Cukor: 3.09 g; Só: 2.75 g	Szénhidrát: 42.97 g; Cukor: 3.02 g; Só: 2.63 g
		1,10,(12)	1,7		1,9,12
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.51 g; Zsír: 12.66 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 9.31 g; Zsír: 12.68 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 21.07 g; Cukor: 0.69 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.69 g; Só: 1.68 g
		1	1	1	1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 Kj	Energia: 217.61 Kcal / 909.61 Kj	Energia: 338.70 Kcal / 1,415.77 Kj	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj
		Fehérje: 6.28 g; Zsír: 16.28 g; T.Zsírsav: 4.65 g	Fehérje: 6.36 g; Zsír: 11.41 g; T.Zsírsav: 2.74 g	Fehérje: 28.04 g; Zsír: 8.40 g; T.Zsírsav: 1.46 g	Fehérje: 8.68 g; Zsír: 9.10 g; T.Zsírsav: 1.93 g
		Szénhidrát: 22.12 g; Cukor: 9.16 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 20.81 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.67 g	Szénhidrát: 34.91 g; Cukor: 1.17 g; Só: 0.58 g	Szénhidrát: 13.93 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.04 g
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves GM, TM[9,12], Rizsfelfújt TM, TOM, Málna öntet (12)
		Energia: 679.13 Kcal / 2,838.76 Kj	Energia: 492.91 Kcal / 2,060.36 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 654.11 Kcal / 2,734.18 Kj
		Fehérje: 32.46 g; Zsír: 15.10 g; T.Zsírsav: 1.77 g	Fehérje: 29.30 g; Zsír: 20.93 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 31.56 g; Zsír: 15.15 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 19.84 g; Zsír: 13.87 g; T.Zsírsav: 2.02 g
		Szénhidrát: 109.88 g; Cukor: 7.94 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 54.42 g; Cukor: 8.67 g; Só: 3.33 g	Szénhidrát: 67.36 g; Cukor: 4.60 g; Só: 2.90 g	Szénhidrát: 110.83 g; Cukor: 43.99 g; Só: 4.85 g
		10,(12)			9,12
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 2.55 g; Zsír: 6.98 g; T.Zsírsav: 1.21 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 11.01 g; Zsír: 10.02 g; T.Zsírsav: 2.26 g
		Szénhidrát: 29.11 g; Cukor: 17.11 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 15.18 g; Cukor: 1.03 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 16.92 g; Cukor: 2.59 g; Só: 1.58 g
					4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(26189) Tej, zeller, olmag	**Tízórai**	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 367.68 Kcal / 1,536.90 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 9.09 g; Zsír: 11.15 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 30.77 g; Zsír: 8.14 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.26 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 41.43 g; Cukor: 0.27 g; Só: 0.68 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g
		1	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombakrémleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Vitamin saláta	Lestyános csibehúsleves TM, zellerm[1,12], Rizsfelfújt TM, TOM, Málna öntet(12)
		Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 Kj	Energia: 491.79 Kcal / 2,055.68 Kj	Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj	Energia: 650.97 Kcal / 2,721.05 Kj
		Fehérje: 37.66 g; Zsír: 13.90 g; T.Zsírsav: 1.64 g	Fehérje: 30.95 g; Zsír: 20.25 g; T.Zsírsav: 4.05 g	Fehérje: 31.56 g; Zsír: 15.15 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 20.35 g; Zsír: 13.79 g; T.Zsírsav: 2.01 g
		Szénhidrát: 75.88 g; Cukor: 2.82 g; Só: 1.94 g	Szénhidrát: 55.97 g; Cukor: 7.47 g; Só: 3.27 g	Szénhidrát: 67.36 g; Cukor: 4.60 g; Só: 2.90 g	Szénhidrát: 109.88 g; Cukor: 43.53 g; Só: 4.82 g
		1,10,(12)	1		1,12
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.69 g; Só: 1.68 g
		1	1		1,4

1: Gluten, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér