



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>					
	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin +</b>		<b>Bundás kenyér +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 246,7 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,4 g Fe: 7,9 g Sz: 48,0 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 421,8 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 53,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	tejféle	tojás, glutén, szója
	<b>Tea +</b>	<b>Kakaó +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Karamellás tej+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g So: - Hs: -
Allergének		glutén, tejféle			tejféle
	<b>Olasz felvágott +</b>	<b>Főtt virsli +</b>	<b>Tojáskrém +</b>	<b>Jam mini +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 126,0 kcal Zs: 10,7 g Tz: 4,3 g Fe: 6,4 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 279,6 kcal Zs: 22,8 g Tz: - Fe: 15,6 g Sz: 3,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 132,6 kcal Zs: 12,8 g Tz: 4,5 g Fe: 3,8 g Sz: 0,6 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: -	En: 62,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 17,8 g Cu: - So: - Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	szója		tojás, mustár, tejféle		glutén, szója
		<b>Mustár +</b>	<b>Retek hónapos +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	
Tápanyag jellemzők		En: 33,0 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,1 g Fe: 1,5 g Sz: 2,7 g Cu: 1,4 g So: 0,6 g Hs: -	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	
Allergének		mustár		glutén, szója	
<b>Tízórai - A</b>					
	<b>Tej +</b>	<b>Parizer krém +</b>	<b>Kakaó +</b>	<b>Zsemle +</b>	<b>Körözött kész+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 130,2 kcal Zs: 13,5 g Tz: 6,1 g Fe: 2,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: -	En: 267,5 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,0 g Fe: 7,6 g Sz: 52,0 g Cu: 0,9 g So: 1,5 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, tejféle	glutén	tejféle
	<b>Kakaós csiga +</b>	<b>Tej +</b>	<b>Kalács (tízórai)+</b>	<b>Ívólé 100%-os /alma/ +</b>	<b>Tea +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 g Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -	En: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle	glutén, tejféle, tojás		



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<b>Tízórai - A</b>	<b>Graham kenyér T,U+</b>		<b>Lapka sajt +</b>	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: - glutén		En: 506,3 kcal Zs: 41,3 g Tz: 22,5 g Fe: 28,1 g Sz: 5,6 g Cu: 1,9 g So: 1,9 g Hs: - tejféle	En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szója	
Allergének					
	<b>Retek hónapos +</b>				
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -				
Allergének					
<b>Ebéd - A</b>					
<b>Sült virsli +</b>	<b>Grill csirkemell nyári zöldségekkel+</b>	<b>Copfocska tészta +</b>	<b>Rántott sertésborda +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g Hs: -	En: 239,0 kcal Zs: 11,6 g Tz: 4,1 g Fe: 24,1 g Sz: 11,3 g Cu: 0,6 g So: 2,2 g Hs: 1,1 g tejféle, glutén, tojás, zeller	En: 419,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 1,2 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g glutén, tojás	En: 318,4 kcal Zs: 10,4 g Tz: 0,1 g Fe: 20,1 g Sz: 34,0 g Cu: 0,0 g So: 3,0 g Hs: 2,5 g tojás, glutén	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szója
Allergének					
<b>Tarhonya leves +</b>	<b>Zellerkrém leves +</b>	<b>Paradicsom leves betűtésztaival +</b>	<b>Zöldborsó leves eperlevéllel+</b>	<b>Tárkonyos csirkeragu leves +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 156,2 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,6 g Fe: 3,9 g Sz: 22,8 g Cu: 0,7 g So: 2,8 g Hs: 1,2 g zeller, glutén, tojás	En: 153,6 kcal Zs: 7,3 g Tz: 2,4 g Fe: 4,6 g Sz: 16,8 g Cu: 2,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g zeller, tojás, tejféle, glutén	En: 207,9 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,4 g Fe: 3,3 g Sz: 41,2 g Cu: 33,6 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g glutén	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	En: 179,3 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,6 g Fe: 18,3 g Sz: 9,9 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g tejféle, mustár, glutén, zeller
Allergének					
<b>Finomfőzelék +</b>	<b>Levesgyöngy +</b>	<b>Harcsa paprikás+</b>	<b>Petrezselymes burgonya +</b>	<b>Mákos guba+</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 350,4 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,0 g Fe: 8,5 g Sz: 44,2 g Cu: 11,8 g So: 3,3 g Hs: 3,3 g glutén, tejféle	En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 259,7 kcal Zs: 15,2 g Tz: 3,0 g Fe: 21,6 g Sz: 2,7 g Cu: 0,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g hal, tejféle	En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,8 g Sz: 70,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 830,8 kcal Zs: 26,8 g Tz: 3,4 g Fe: 25,8 g Sz: 120,3 g Cu: 46,7 g So: 1,6 g Hs: - glutén, tejféle
Allergének					
<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Párolt rizs +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>		
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szója	En: 434,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szója	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szója	
Allergének					



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<b>Ebéd - A</b>					
		<b>Friss káposzta saláta +</b>			
Tápanyag jellemzők		En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -			
Allergének					
<b>Ebéd - B</b>					
<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Tartármártás +</b>	<b>Friss káposzta saláta +</b>	<b>Petrezselymes párolt rizs +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -	En: 545,4 kcal Zs: 14,3 g Tz: 2,0 g Fe: 10,0 g Sz: 93,9 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	tejféle, mustár, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, szója	
<b>Tarhonya leves+</b>	<b>Zellerkrém leves +</b>	<b>Paradicsom leves betűtésztaival +</b>	<b>Zöldborsó leves eperlevéllel+</b>	<b>Tárkonyos csirkeragu leves +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 158,3 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,5 g Fe: 4,8 g Sz: 23,2 g Cu: 0,3 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 153,6 kcal Zs: 7,3 g Tz: 2,4 g Fe: 4,6 g Sz: 16,8 g Cu: 2,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 207,9 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,4 g Fe: 3,3 g Sz: 41,2 g Cu: 33,6 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 179,3 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,6 g Fe: 18,3 g Sz: 9,9 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás	zeller, tojás, tejféle, glutén	glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	
<b>Friss-kapros tökfőzelék +</b>	<b>Rántott halfilé +</b>	<b>Rakott burgonya +</b>	<b>Vajas sertés szelet+</b>	<b>Almás kocka (f)70gr+</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 297,7 kcal Zs: 12,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,6 g Sz: 37,5 g Cu: 3,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 400,6 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 26,6 g Sz: 40,0 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g	En: 1091,0 kcal Zs: 65,1 g Tz: 20,2 g Fe: 35,9 g Sz: 72,9 g Cu: - So: 4,7 g Hs: 1,9 g	En: 324,6 kcal Zs: 20,6 g Tz: 8,7 g Fe: 22,2 g Sz: 11,0 g Cu: 1,0 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g	En: 212,1 kcal Zs: 7,2 g Tz: 5,4 g Fe: 2,9 g Sz: 33,8 g Cu: 8,0 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	hal, tojás, glutén	tojás, tejféle	tejféle, glutén	
<b>Vagdalt (sertés húsból)+</b>	<b>Petrezselymes újbungonya +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>		
Tápanyag jellemzők	En: 245,2 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,1 g Fe: 12,5 g Sz: 13,8 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 242,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 51,4 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	tojás, glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója		
	<b>Kenyér félbarna E+</b>				
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -				
Allergének	glutén, szója				
<b>Uzsonna - A</b>					



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

## Uzsonna - A

Sajtkrém házi +	Magvas kifli +	Zöldpaprika kg +	Graham kenyér T,U+	Poharas tej +
Tápanyag jellemzők En: 141,8 kcal Zs: 14,1 g Tz: 4,9 g Fe: 3,8 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 196,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének tejféle	Allergének glutén, szeszámag, szója	Allergének	Allergének glutén	Allergének tejféle

Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Gyümölcs joghurt +	Kenőmájás +	Diákcsemege +	Diákrúd +
Tápanyag jellemzők En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 193,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének glutén, szója	Allergének tejféle	Allergének	Allergének	Allergének glutén, tejféle

Zöldpaprika kg +	Magvas kenyér T,U +	Margarin liga+
Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 32,4 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,1 g Fe: 0,2 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	Allergének glutén, szeszámag, szója	Allergének

Uborka +
Tápanyag jellemzők En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének

## Vacsora - A

Zöldpaprika kg +	lecsó rizszel	Kenyer félbarna R,V+	Gyros tál +
Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 718,8 kcal Zs: 29,9 g Tz: 9,3 g Fe: 24,7 g Sz: 86,5 g Cu: 0,0 g So: 4,0 g Hs: 2,3 g	Tápanyag jellemzők En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 471,8 kcal Zs: 16,2 g Tz: 3,2 g Fe: 31,8 g Sz: 49,6 g Cu: 4,7 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	Allergének	Allergének glutén, szója	Allergének glutén, tejféle

Sajtkrém (magyaros) +	Kenyer félbarna R,V+	Margarin +
Tápanyag jellemzők En: 54,6 kcal Zs: 154,2 g Tz: 2,7 g Fe: 2,5 g Sz: 1,7 g Cu: 1,4 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének tejféle	Allergének glutén, szója	Allergének tejféle



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

**2026. 24. hét (2026.06.08. - 2026.06.14.)**

**Középiskola**

**Korcsoport: 15 - 18 év**

IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.

2026.05.21. 14:34

5. / 5. oldal

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

## Vacsora - A

### Kenyér félbarna R,V+

Tápanyag  
jellemzők

En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g
Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g
Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g
So:	1,3 g	Hs:	-

Allergének  
glutén, szója

### Tea +

En:	81,5 kcal	Zs:	0,0 g
Tz:	-	Fe:	0,0 g
Sz:	20,2 g	Cu:	19,6 g
So:	-	Hs:	-

S Energia-A	2559,86kcal	3601,56kcal	2788,31kcal	3370,7kcal	2551,83kcal
-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------

S Energia-B	831,62kcal	1174,51kcal	1495,97kcal	1168,5kcal	521,79kcal
-------------	------------	-------------	-------------	------------	------------

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só