



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

Közéltetési program [V: 4.2.1.23] © Info-Set Kft.

ÉTLAP
2026. 8. hét (2026.02.16. - 2026.02.22.)
Idősek
Korcsort: 70 év felett

2026.01.19. 11:53
1. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tea +	Kakaó +	Tea +	Karamellás tej+	Tea +	Tea (gyümölcs) +	Tej +
Tápanyag jellemzők	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 294,6 kcal Tz: - Sz: 38,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 37,1 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 284,6 kcal Tz: - Sz: 37,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 37,1 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 g Hs: -
Allergének	glutén, tejjéle		tejjéle			tejjéle
Diákcsemege +	Kalács (reggeli)+	Olasz felvágott +	Halpástétom +	Sonka felvágott +	Tejfölös-túró +	Hagymás tojásrántotta +
Tápanyag jellemzők	En: 193,6 kcal Tz: 7,1 g Sz: 0,2 g So: 0,7 g Zs: 17,4 g Fe: 9,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 315,3 kcal Tz: 3,2 g Sz: 55,0 g So: 0,8 g Zs: 6,3 g Fe: 7,9 g Cu: 7,6 g Hs: -	En: 100,8 kcal Tz: 3,5 g Sz: 0,8 g So: 0,4 g Zs: 8,6 g Fe: 5,1 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 241,9 kcal Tz: 1,1 g Sz: 1,2 g So: 0,2 g Zs: 69,1 g Fe: 14,7 g Cu: 0,7 g Hs: -	En: 43,9 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,7 g So: 1,0 g Zs: 2,2 g Fe: 5,4 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 86,5 kcal Tz: 1,6 g Sz: 2,2 g So: 0,1 g Zs: 5,2 g Fe: 7,5 g Cu: 1,4 g Hs: -
Allergének	glutén, tejjéle, tojás	szója	tojás, mustár, tejjéle, hal	szója	tejjéle	tojás
Sajtkrém 50gr-os +	Margarin +	Vajkrém magyaros +	Retek hónapos +	Margarin +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Kenyer félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 92,0 kcal Tz: 4,5 g Sz: 29,5 g So: 1,0 g Zs: 7,0 g Fe: 4,3 g Cu: 2,5 g Hs: -	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 101,1 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 11,3 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	tejjéle	tejjéle	tejjéle		glutén, szója	glutén, szója
Magvas kenyér R,V +		Kenyer félbarna R,V+	Kenyer félbarna R,V+	Kenyer félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők	En: 292,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 57,4 g So: 2,3 g Zs: 1,6 g Fe: 9,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -		
Allergének	glutén, szezámag, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója		
Retek hónapos +						
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -					
Allergének						
Tízórai - A						
Alma +	Korpás kifli +	Kivi kg+	Túró rudi +	Mandarin +	Müzli szelet +	Háztartási keksz +
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal Tz: - Sz: 10,5 g So: 0,0 g Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: - Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: -	En: 36,5 kcal Tz: - Sz: 7,9 g So: 0,0 g Zs: 0,4 g Fe: 0,7 g Cu: - Hs: -	En: 107,4 kcal Tz: 5,4 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g Zs: 5,4 g Fe: 3,0 g Cu: 11,0 g Hs: -	En: 31,6 kcal Tz: - Sz: 6,9 g So: - Zs: 0,6 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 87,0 kcal Tz: 1,6 g Sz: 14,2 g So: 0,0 g Zs: 2,8 g Fe: 1,0 g Cu: 7,2 g Hs: -
Allergének	glutén, tejjéle		tejjéle		diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejjéle	diófélék, földimogyoró, glutén, tejjéle, tojás

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap					
Ebéd - A																													
Reszelt tészta leves +				Zöldborsó leves eperlevéllel+				Paradicsom leves betűtésztaával +				Eperkrém leves +				Alföldi gulyás leves +				Zöldség leves vajasgaluskával+				Csontleves cércnametéllel +					
Tápanyag jellemzők		En:	144,7 kcal	Zs:	4,0 g	En:	151,1 kcal	Zs:	4,2 g	En:	260,6 kcal	Zs:	6,1 g	En:	294,2 kcal	Zs:	4,0 g	En:	309,8 kcal	Zs:	15,1 g	En:	149,6 kcal	Zs:	7,3 g	En:	102,9 kcal	Zs:	3,6 g
		Tz:	0,5 g	Fe:	4,9 g	Tz:	0,3 g	Fe:	7,2 g	Tz:	0,9 g	Fe:	3,5 g	Tz:	0,9 g	Fe:	3,4 g	Tz:	1,5 g	Fe:	19,1 g	Tz:	1,8 g	Fe:	4,9 g	Tz:	0,2 g	Fe:	3,4 g
		Sz:	22,5 g	Cu:	2,6 g	Sz:	21,3 g	Cu:	3,2 g	Sz:	46,8 g	Cu:	37,5 g	Sz:	59,9 g	Cu:	48,0 g	Sz:	29,4 g	Cu:	0,5 g	Sz:	15,8 g	Cu:	0,3 g	Sz:	13,7 g	Cu:	0,1 g
		So:	1,9 g	Hs:	1,4 g	So:	2,0 g	Hs:	1,4 g	So:	0,5 g	Hs:	0,5 g	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	2,6 g	Hs:	1,9 g	So:	2,8 g	Hs:	1,9 g	So:	1,6 g	Hs:	1,4 g
Allergének		glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller				glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller				glutén				tejféle, glutén				glutén, tojás, zeller				glutén, tojás, zeller, tejféle				glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller			
		Fejtettbab főzelék +				Harcsa paprikás+				Tortilla +				Hagymás sültcsirkemáj +				Répa torta+				Stefánia vagdalt +				Lecsós csirkemell +			
		En:	400,7 kcal	Zs:	13,5 g	En:	287,6 kcal	Zs:	14,2 g	En:	326,5 kcal	Zs:	5,9 g	En:	349,4 kcal	Zs:	23,8 g	En:	413,7 kcal	Zs:	16,1 g	En:	372,0 kcal	Zs:	27,9 g	En:	243,1 kcal	Zs:	13,4 g
		Tz:	1,4 g	Fe:	13,5 g	Tz:	3,4 g	Fe:	27,6 g	Tz:	0,7 g	Fe:	9,2 g	Tz:	3,4 g	Fe:	32,5 g	Tz:	2,1 g	Fe:	6,7 g	En:	1,5 g	Fe:	16,3 g	Tz:	1,6 g	Fe:	21,5 g
Allergének		Sz:	52,5 g	Cu:	5,0 g	Sz:	4,1 g	Cu:	0,7 g	Sz:	57,6 g	Cu:	0,3 g	Sz:	2,5 g	Cu:	0,2 g	Sz:	59,1 g	Cu:	29,5 g	Sz:	11,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	10,3 g	Cu:	1,5 g
		So:	1,9 g	Hs:	1,9 g	So:	3,5 g	Hs:	1,9 g	So:	2,8 g	Hs:	1,2 g	So:	2,3 g	Hs:	1,9 g	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	1,8 g	Hs:	1,4 g	So:	2,8 g	Hs:	1,7 g
		tejféle, glutén				tejféle, hal				zeller, glutén								glutén, tojás				glutén, szója, tojás				glutén			
Sült virsli +				Copfocska tészta +								Sós burgonya +				Vaníliás öntet +				Szárazbab főzelék +				Pírtott bulgur +					
Tápanyag jellemzők		En:	215,8 kcal	Zs:	20,2 g	En:	419,0 kcal	Zs:	7,8 g					En:	301,9 kcal	Zs:	0,6 g	En:	168,3 kcal	Zs:	4,7 g	En:	530,3 kcal	Zs:	14,0 g	En:	583,0 kcal	Zs:	19,8 g
		Tz:	6,5 g	Fe:	7,2 g	Tz:	1,2 g	Fe:	14,0 g					Tz:	-	Fe:	8,0 g	Tz:	-	Fe:	5,3 g	Tz:	1,4 g	Fe:	22,7 g	Tz:	2,6 g	Fe:	14,8 g
		Sz:	1,3 g	Cu:	0,3 g	Sz:	73,0 g	Cu:	4,5 g					Sz:	64,0 g	Cu:	-	Sz:	25,4 g	Cu:	20,7 g	Sz:	75,7 g	Cu:	5,0 g	Sz:	92,1 g	Cu:	0,1 g
		So:	1,3 g	Hs:	-	So:	1,1 g	Hs:	1,0 g					So:	0,3 g	Hs:	0,3 g	So:	-	Hs:	-	So:	1,9 g	Hs:	1,9 g	So:	1,6 g	Hs:	1,4 g
Allergének						glutén, tojás												tejféle				tejféle, glutén				glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller			
		Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+								Vegyes vágott savanyúság +				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+			
		En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g					En:	11,3 kcal	Zs:	0,1 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g
		Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g					Tz:	-	Fe:	0,6 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g
Allergének		Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g					Sz:	1,9 g	Cu:	-	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g
		So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-					So:	-	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-
		glutén, szója				glutén, szója								glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója							
												Kenyér félbarna E+																	
Tápanyag jellemzők		En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g					En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g					En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g					En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g
		Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g					Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g					Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g					Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g
		Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g					Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g					Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g					Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g
		So:	0,6 g	Hs:	-					So:	0,6 g	Hs:	-					So:	0,6 g	Hs:	-					So:	0,6 g	Hs:	-
Allergének		glutén, szója				glutén, szója								glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója			
Ebéd - B																													

Ebéd - B

	Reszelt tészta leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Paradicsom leves	Eperkrém leves +	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 144,7 kcal	En: 151,1 kcal	En: 260,6 kcal	En: 294,2 kcal	En: 309,8 kcal
	Zs: 4,0 g	Zs: 4,2 g	Zs: 6,1 g	Zs: 4,0 g	Zs: 15,1 g
	Tz: 0,5 g	Tz: 0,3 g	Tz: 0,9 g	Tz: 0,9 g	Tz: 1,5 g
	Fe: 4,9 g	Fe: 7,2 g	Fe: 3,5 g	Fe: 3,4 g	Fe: 19,1 g
Allergének	Sz: 22,5 g	Sz: 21,3 g	Sz: 46,8 g	Sz: 59,9 g	Sz: 29,4 g
	Cu: 2,6 g	Cu: 3,2 g	Cu: 37,5 g	Cu: 48,0 g	Cu: 0,5 g
	So: 1,9 g	So: 2,0 g	So: 0,5 g	So: 0,0 g	So: 2,6 g
	Hs: 1,4 g	Hs: 1,4 g	Hs: 0,5 g	Hs: -	Hs: 1,9 g
	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	tejféle, glutén	glutén, tojás, zeller

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Ebéd - B																				
Dubarry sertés szelet +			Bakonyi sertés tokány +			Vajas csirkemell +			Rántott sertésborda +			Grízes metélt +								
Tápanyag jellemzők	En:	524,5 kcal	Zs:	33,0 g	En:	778,3 kcal	Zs:	23,5 g	En:	263,2 kcal	Zs:	14,2 g	En:	309,1 kcal	Zs:	9,4 g	En:	608,0 kcal	Zs:	15,5 g
	Tz:	7,6 g	Fe:	32,8 g	Tz:	1,2 g	Fe:	21,1 g	Tz:	8,9 g	Fe:	23,9 g	Tz:	0,1 g	Fe:	20,1 g	Tz:	2,4 g	Fe:	16,8 g
	Sz:	22,4 g	Cu:	5,5 g	Sz:	1,9 g	Cu:	-	Sz:	11,6 g	Cu:	1,1 g	Sz:	34,0 g	Cu:	0,0 g	Sz:	99,9 g	Cu:	9,4 g
	So:	2,3 g	Hs:	1,9 g	So:	2,4 g	Hs:	1,9 g	So:	2,1 g	Hs:	1,9 g	So:	3,0 g	Hs:	2,5 g	So:	1,1 g	Hs:	1,0 g
Allergének tejféle, glutén, tojás			tejféle			glutén, tejféle			glutén, tojás			glutén, tojás								
Párolt rizs +			Galuska +			Zöldséges bulgur +			Burgonyapüré +			Sárgabarack lekvár +								
Tápanyag jellemzők	En:	586,1 kcal	Zs:	18,9 g	En:	595,0 kcal	Zs:	4,3 g	En:	411,2 kcal	Zs:	2,0 g	En:	444,2 kcal	Zs:	15,4 g	En:	107,6 kcal	Zs:	0,2 g
	Tz:	2,6 g	Fe:	10,0 g	Tz:	0,8 g	Fe:	20,9 g	Tz:	-	Fe:	15,7 g	Tz:	5,9 g	Fe:	10,3 g	Tz:	-	Fe:	0,2 g
	Sz:	93,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:	114,6 g	Cu:	0,3 g	Sz:	87,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:	64,3 g	Cu:	4,3 g	Sz:	25,2 g	Cu:	21,2 g
	So:	1,3 g	Hs:	1,0 g	So:	0,3 g	Hs:	0,3 g	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	0,5 g	So:	-	Hs:	-
Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller			glutén, tojás			glutén			tejféle											
Kenyér félbarna E+			Kenyér félbarna E+			Kenyér félbarna E+			Csemege uborka +			Kenyér félbarna E+								
Tápanyag jellemzők	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	35,3 kcal	Zs:	0,0 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g
	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	0,6 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g
	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	1,3 g	Cu:	0,5 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g
	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-
Allergének glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója									glutén, szója					
									Kenyér félbarna E+											
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											
Allergének									glutén, szója											
Uzsonna - A																				
Kefír +			Kivi kg+			Poharas tej +			Szeletelt gouda sajt+			Kockasajt +			Háztartási keksz +			Narancs +		
Tápanyag jellemzők	En:	82,5 kcal	Zs:	4,5 g	En:	36,5 kcal	Zs:	0,4 g	En:	88,0 kcal	Zs:	3,0 g	En:	59,1 kcal	Zs:	4,4 g	En:	46,5 kcal	Zs:	3,5 g
	Tz:	3,0 g	Fe:	4,7 g	Tz:	-	Fe:	0,7 g	Tz:	2,0 g	Fe:	5,8 g	Tz:	2,9 g	Fe:	4,9 g	Tz:	2,3 g	Fe:	1,6 g
	Sz:	5,8 g	Cu:	4,2 g	Sz:	7,9 g	Cu:	-	Sz:	9,2 g	Cu:	9,2 g	Sz:	0,2 g	Cu:	0,2 g	Sz:	15,3 g	Cu:	3,7 g
	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-
Allergének tejféle						tejféle			tejféle			tejféle			tejféle			diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás		
									Margarin +			Magvas zsemle +								
Tápanyag jellemzők	En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g	En:	196,1 kcal	Zs:	3,2 g	En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g	En:	196,1 kcal	Zs:	3,2 g	En:	196,1 kcal	Zs:	3,2 g
	Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g	Tz:	0,6 g	Fe:	0,1 g	Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g	Tz:	0,6 g	Fe:	0,1 g	Tz:	0,6 g	Fe:	6,4 g
	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	33,5 g	Cu:	0,6 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	33,5 g	Cu:	0,6 g	Sz:	33,5 g	Cu:	0,6 g
	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	1,2 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	1,2 g	Hs:	-	So:	1,2 g	Hs:	-
Allergének						tejféle			tejféle			glutén, szezámag, szója			glutén, szezámag, szója					

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Uzsonna - A						

Tápanyag
jellemzők

Allergének

Kenyér félbarna T,U+

En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g
Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g
Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g
So: 0,8 g Hs: -
glutén, szója

Vacsora - A

	Felvágott tavaszi +				Serpényősborgonya kolbásszal,galuskával+				Májkrém 65gr +				Pizza (sonkás, kukoricás) +				Szalámi (Túrista) +				Abált szalonna +				Sonkakrém (sertés)+																	
Tápanyag jellemzők	En:	71,1	kcal	Zs:	5,7	g	En:	804,5	kcal	Zs:	32,9	g	En:	144,1	kcal	Zs:	11,1	g	En:	786,5	kcal	Zs:	32,4	g	En:	137,2	kcal	Zs:	12,6	g	En:	661,5	kcal	Zs:	67,5	g	En:	113,4	kcal	Zs:	11,3	g
	Tz:	5,7	g	Fe:	3,4	g	Tz:	22,1	g	Fe:	30,4	g	Tz:	-	g	Fe:	8,6	g	Tz:	8,1	g	Fe:	29,5	g	Tz:	5,3	g	Fe:	5,1	g	Tz:	28,5	g	Fe:	12,0	g	Tz:	5,3	g	Fe:	3,0	g
	Sz:	1,5	g	Cu:	0,2	g	Sz:	78,0	g	Cu:	0,4	g	Sz:	1,3	g	Cu:	-	g	Sz:	92,5	g	Cu:	2,8	g	Sz:	1,3	g	Cu:	0,2	g	Sz:	1,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	0,5	g	Cu:	0,2	g
	So:	0,9	g	Hs:	-	g	So:	4,1	g	Hs:	1,9	g	So:	-	g	Hs:	-	g	So:	2,1	g	Hs:	-	g	So:	1,0	g	Hs:	-	g	So:	4,3	g	Hs:	-	g	So:	0,6	g	Hs:	-	g
Allergének	glutén, szója				glutén, tojás								szója, tejszíne, glutén												szója, tejszíne																	

	Mini margarin 20 gr +			Csemege uborka +			Kenyér félbarna R,V+			Kenyér félbarna R,V+			Kenyér félbarna R,V+			Magvas kenyér R,V +								
Tápanyag jellemzők	En:	35,4 kcal	Zs:	4,0 g	En:	35,3 kcal	Zs:	0,0 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	292,3 kcal	Zs:	1,6 g
	Tz:	1,1 g	Fe:	-	Tz:	-	Fe:	0,6 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,5 g	Fe:	9,2 g
	Sz:	-	Cu:	-	Sz:	1,3 g	Cu:	0,5 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	57,4 g	Cu:	0,2 g
	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	2,3 g	Hs:	-
Allergének	tejszíne			glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója			glutén, szezámmag, szója		

	Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				Zöldhagyma +				Zöldhagyma +				Zöldpaprika kg +													
Tápanyag jellemzők	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	8,0	kcal	Zs:	0,0	g	En:	8,0	kcal	Zs:	0,0	g	En:	8,0	kcal	Zs:	0,1	g
	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	-		Fe:	0,2	g	Tz:	-		Fe:	0,2	g	Tz:	-		Fe:	0,5	g
	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	1,2	g	Cu:	-		Sz:	1,2	g	Cu:	-		Sz:	1,2	g	Cu:	-	
	So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-	
Allergének	glutén, szója				glutén, szója																									

SEnergia-A	2091,78kcal	2987,8kcal	1708,63kcal	3100,04kcal	2232,14kcal	2636,13kcal	2525,02kcal
SEnergia-B	1385,72kcal	1654,87kcal	1065,39kcal	1213,17kcal	1155,76kcal	0kcal	0kcal

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