

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 05. 04. Hétfő									2026. 05. 06. Szerda										
<i>Reggeli</i>									<i>Reggeli</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Csemege szalámi	72	66	26	29	02	01	059	0		
Sajtkrém	7	41	1,8	09	3,3	3	09	03	180	Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	
Félbarna kenyér	1	124	06	02	3,7	25,5	06	065	0	Teljes ki rítés zsemle	131	05	02	3,8	26,5	04	06	0	
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Kakaós tej	7	152	33	2	61	21,3	21,2	027	228	Húsos rakott penne	1,7	498	24,1	8,4	23	47,1	5,4	034	128,4
Foszlós kalács	1,37	205	62	27	5,3	32,2	7,4	054	0	2026. 05. 06. Szerda									
<i>Ébred</i>									<i>Reggeli</i>										
Édes gyökekrémleves	1,7,9,12	65	1,5	08	1,9	10,5	21	016	18,2	Fahéjas almás zabkása	1,7	282	7,8	4	101	41	23	036	239,4
Leves gyöngy	1,37	44	28	1,4	06	4	02	007	0	<i>Tízóra</i>									
Sertésbrassói	12	526	24,7	7,8	19,2	50,3	1,6	065	0	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Csalamádé	10,12	9	01	0	05	1,4	06	1,2	0	Zala felvágott	64	51	21	39	06	0	048	0	
<i>Utszóra</i>									<i>Utszóra</i>										
Ken májas		85	7,2	27	3,9	1,2	08	051	0	Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	3,7	25,5	04	07	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	3,7	25,5	04	07	0
Újhagyma		12	0	0	04	25	0	0	0	Paradicsom	7	01	0	03	1,2	0	0	0	
<i>Vacsora</i>									<i>Ébred</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gulyásleves	1,3,9,12	132	61	1,7	5,9	12	08	012	0
Hamburger	1,3,6,7,10,12	590	26,6	11	19,7	66,4	11	2,66	0	Darás metélt	1	349	8,3	1	9,8	58,3	5,5	015	0
2026. 05. 05. Kedd									<i>Vacsora</i>										
<i>Reggeli</i>									<i>Vacsora</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Stefánia vagdalt	1,3	245	17,2	4,8	13,6	8,3	05	074	0
Bundás kenyér	1,37	222	10,1	1,3	7,1	24,4	05	073	5,7	Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	019	39,9
Zöldpaprika		9	01	0	04	1,4	05	0	0	Cékla savanyúság	10	27	01	0	03	62	4,6	1,2	0
<i>Tízóra</i>									<i>Vacsora</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	2026. 05. 07. Csütörtök									
Barackos túrókrém	7	44	1,5	09	3,1	4,7	4,6	0	17,9	<i>Reggeli</i>									
Félbarna kenyér	1	124	06	02	3,7	25,5	06	065	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
<i>Ébred</i>									<i>Reggeli</i>										
Zöldségleves epertével	1,3,12	42	1,6	02	1,3	5	08	032	0	Csirke mell sonka		32	1,3	04	4,5	06	01	066	0
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	04	069	0	Margarin		18	2	06	01	01	0	008	0
Lencsef zelék	1,7,10	353	11,5	34	17,2	41,5	64	092	19,5	Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	3,7	25,5	04	07	0
Alma		43	0	0	06	9,8	9,8	001	0	Kígyóborka		3	0	0	03	05	0	001	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	04	01	2,2	15,3	02	042	0										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
Tízóra									Üsoma										
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228	Tengeri sós kukoricasnack	89	0,4	0,1	1,7	18,5	0,4	0,38	0	
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Alma	43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0	Vacsora									
Ébéd									Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108	
Köménymaglevés	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0	Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Főtt tojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sóskamártás	7	118	2,3	1,3	1,8	22,7	15,5	0,11	19,5										
Főtt burgonya	12	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	0										
Gesztenyerúd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0										
Üsoma																			
Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Kápi paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0										
Vacsora																			
Óvári sertésszelet	7	196	12,6	3,6	14,7	2,5	0,8	1,32	90										
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0										
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0										
2026. 05. 08. Péntek																			
Reggeli																			
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228										
Sajtos kifli	1,7	126	1,5	0,8	3,6	23,9	0,7	0,54	27										
Tízóra																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Ébéd																			
Paradicsomleves	1,39	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0										
Kukorica mazsás csirkemell csik	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0										
Rizibizi		264	5,4	0,8	8,1	44,1	1,1	0,1	0										
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
Reggeli									Ebéd										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Szalámi-sajtos melegszendvics	1,7	312	17,1	8,9	14,4	24,3	0,4	1,75	180	Natúr sertésszelet karajból		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67	0
Kígyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	Sajtmártás	7,12	87	4	2,6	4,8	8	3,3	0,53	194,4
Tízóra									Utszóra										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Házi húskrém	10,12	137	12,2	5,2	5,9	1,2	0,6	1,31	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Ebéd									Vacsora										
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	177	13,2	4,1	10,9	3,5	0,6	0,1	0	Májkrém	1	99	6,2	2,1	5,7	5,1	0,7	0,98	0
Paradicsomos káposzta f. zelék	1	234	6,9	0,8	5	34,6	23,2	0,9	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Kígyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Utszóra																			
Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0										
Vacsora																			
Paprikás burgonya virslivel	12	350	17,9	7,2	12	31,2	0,9	1,63	0										
Csemegeborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0										
2026. 05. 15. Péntek																			
Reggeli																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Tojásrántotta	3,7	193	15,1	2,5	12,3	0,8	0,1	0,67	0										
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0										
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0										
Tízóra																			
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	1,92	0,28	228										
Fatörzs kifli	1,37	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 05. 18. Hétfő									Ebéd										
<i>Reggeli</i>																			
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Hús galuska leves	1,37,9,12	147	9,5	2,9	8,6	6,3	1,2	0,37	9,5	
Csirkemell sonka	32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	0	Burgonyás tészta	1,12	363	10,3	1,2	9,8	55,3	3,2	0,51	0	
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	<i>Utszoma</i>										
Kigyó uborka	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0	
<i>Tízórai</i>																			
Karamellás tej	7	143	3	1,8	5,8	20,2	20,2	0,27	228	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Fahéjas csiga	1,37	210	8,5	4,5	2,3	31	12,5	0,25	0	Kigyó uborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
<i>Ebéd</i>									<i>Vacsora</i>										
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sertéspörkölt	1	120	8,3	2,5	6,8	4	0,9	0,09	0	F ttvirsl		158	13,8	5,6	7,2	1,3	0	1,26	0
Zöldborsóf zelék	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2	Ketchup		13	0,1	0	0,2	3	2	0,29	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Hot dog kifli	1,7	132	0,9	0,2	4	26	0,8	0,45	0
<i>Utszoma</i>									2026. 05. 20. Szerda										
<i>Reggeli</i>									<i>Reggeli</i>										
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	250,8
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Kakaós szórát		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	<i>Tízórai</i>									
<i>Vacsora</i>																			
F szeres csirkeszárnyak		299	17,9	5	28,3	6,9	3,7	0,69	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Pirított burgonya	12	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	0	Majonézes tonhalkrém	3,4,10	74	5,3	0,5	4,9	1,5	1,1	0,37	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026. 05. 19. Kedd									Ebéd										
<i>Reggeli</i>									<i>Reggeli</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Vöröslencse krémleves	1,7,12	140	2,9	0,6	7,7	10,7	0,6	0,33	0
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0	Rántott sajt	1,7	251	14,4	5,4	10,8	20,8	4,3	1	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Sárgarépás rizs		231	5,4	0,8	4,5	41,3	2,1	0,11	0
<i>Tízórai</i>									<i>Tízórai</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
Csokoládékrém	6,7	117	8	1,9	1	10,8	7,8	0,04	0	<i>Utszoma</i>									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0
										Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
										Retek		8	0,1	0	0,6	1,1	0	0,04	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Vacsora																	
Túrós derelye	1,7	566	9,4	0,5	17,3	103,5	23,7	1,77	172								
Vaníliás tejföl	7	86	5,6	3,7	1,4	7,8	7,3	0,02	60,1								
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0								
2026. 05. 21. Csütörtök																	
Reggeli																	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Bundás kenyér	1,37	222	10,1	1,3	7,1	24,4	0,5	0,73	5,7								
Tízórai																	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Vaníliás túrókrém	7	54	2,3	1,4	4,1	4,3	4	0,01	27								
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0								
Ébéd																	
Zöldsgéleves epertevéllel	1,312	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0								
Rakott karfiol bulgarral	1,7	487	25,3	7,8	24,9	33	4	0,74	84,6								
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0								
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0								
Utolsó																	
Paprikás szalámi		72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51	0								
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0								
Teljes ki rítés zsenle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0								
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0								
Vacsora																	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Sonkás pizza	1,7	310	9,2	4,1	13,7	41,8	5,2	1,14	94								
2026. 05. 22. Péntek																	
Reggeli																	
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228								
Vajas pogácsa	1,37	167	3,4	1,6	4,4	29,1	4	0,35	0								
Tízórai																	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Fittójas	3	41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08	0								
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0								
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0								
Kápi paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0								

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 05. 25. Hétfő									Ebéd										
<i>Ebéd</i>																			
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	Tárkonyos csirkeraguleves	1,7,9,12	127	53	1,5	87	82	1,4	0,66	21,7	
									Dejós morzsás nudli	1	548	10	0,8	14	75	4,6	1,9	0	
2026. 05. 26. Kedd									Vaniliás öntet										
									7	153	28	1,9	29	288	21,7	0,21	114		
Reggeli									Usonna										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Sertéspárizsi		64	54	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0	
Tojásrántotta	37	193	15,1	2,5	12,3	0,8	0,1	0,67	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0	0,08	0	
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Teljes ki rlés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Zöldpaprika	9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	0	Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
Tízórai									Vacsora										
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228	Sült csirkecomb		328	124	0,4	39,7	1,8	0,6	3	0
Briós	1,37	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	Francia saláta	3,7,10,12	255	13,3	2,2	6,1	24,9	11,9	0,94	13
Ebéd									Félbarna kenyér										
Daragaluska leves	1,39,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0	
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0	2026. 05. 28. Csütörtök									
Majonás burgonyaf zelek	1,7,12	199	4	1,4	4,7	32,9	1,9	0,12	19,5	Reggeli									
Teljes ki rlés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	Sonkás-sajtos melegszendvics	1,7	279	12,3	7,1	16	25,2	0,9	1,97	180
Usonna									Tízórai										
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Majonés tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Teljes ki rlés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Ebéd									
Vacsora									Zellerkrémleves										
Ázsiai csirkehúsos tészta	1,6,12	346	5,3	0,4	18,8	51,3	3,8	1,57	0	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	85	1,3	0,19	182	
2026. 05. 27. Szerda									Pírtott zsemlekocka										
Reggeli									9										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Vegetáriánus bolognai ragu		138	2,7	0,3	14,8	12	7,6	0,26	0
Zöldf szeres vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5	Spagetti	1	283	6,6	0,8	7,8	47,5	1	0,04	0
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Tízórai									Usonna										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zala felvágott		64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48	0
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Kápi paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Kígyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
									Vacsora										
									Rakott burgonya										
									3,6,7,12										
									527										
									25,4										
									10,5										
									17,3										
									41,6										
									21										
									1,29										
									71,5										
									Csemegeborka										
									10,12										
									16										
									0,1										
									0										
									0,6										
									34										
									3										
									1,2										
									0										

2026. 05. 29. Péntek

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
Reggeli									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Fatörzs kiffi	1,37	165	35	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Tízórai									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Ébéd									
Görög gyümölcsleves	1,7,12	116	0,7	0,5	1,6	25,9	22,6	0,12	27,4
Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Rizibizi		264	5,4	0,8	8,1	44,1	1,1	0,1	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0
Utolsó									
Túrós rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Kiffi	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Vacsora									
Májkrem	1	99	6,2	2,1	5,7	5,1	0,7	0,98	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Jégsaprettek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0