ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **45 . hét** **Kollégium E Felső**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 02. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Kakaós csiga	1,3,7	228	11	6	3	28,5	11	0,4	0
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0
Zöldborsófőzelék	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
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
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Kápia paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Vacsora									
Fűszeres csirkeszárnyak		299	17,9	5	28,3	6,9	3,7	0,69	0
Pirított burgonya	12	292	9,7	1	5,6	40,9	0	0,14	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0
2026. 11. 03. Kedd									
Reggeli									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Majonézes tonhalkrém	3,4,10	74	5,3	0,5	4,9	1,5	1,1	0,37	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd									
Májgaluska leves	1,3,9,12	108	2,9	0,5	8	12	0,7	0,4	0
Burgonyás tészta	1,12	436	12,4	1,4	11,8	66,4	3,8	0,62	0
Csemege uborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0
Uzsonna									
Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Vacsora									
Főtt virsli		158	13,8	5,6	7,2	1,3	0	1,26	0
Hot dog kifli	1,7	132	0,9	0,2	4	26	0,8	0,45	0
Ketchup		13	0,1	0	0,2	3	2	0,29	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026. 11. 04. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Bundás kenyér	1,3,7	445	20,2	2,5	14,3	48,8	1	1,47	11,4
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Barackos túrókrém	7	44	1,5	0,9	3,1	4,7	4,6	0	17,9
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	140	2,9	0,6	7,7	10,7	0,6	0,33	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott sajtgolyó	1,7	139	5,4	3,2	6,3	15,3	1,5	1,8	0
Sárgarépás rizs		257	6	0,8	5	45,9	2,3	0,12	0
Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51	46,8
Uzsonna									
Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0
Teljes kiőrlésű 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

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	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	104	6,7	4,4	1,7	9,4	8,8	0,02	72,2
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 11. 05. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sonkás-sajtos melegszendvics	1,7	279	12,3	7,1	16	25,2	0,9	1,97	180
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Csokoládékrém	6,7	117	8	1,9	1	10,8	7,8	0,04	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Csirkepaprikás	1,7	201	10,5	4,1	17,8	7,6	1,7	0,5	19,5
Bulgur	1	313	7,4	0,9	7,2	46,9	0,6	0,11	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Uzsonna									
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 kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Vacsora									
Sonkás pizza	1,7	310	9,2	4,1	13,7	41,8	5,2	1,14	94
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026. 11. 06. Péntek									
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Sajtos kifli	1,7	126	1,5	0,8	3,6	23,9	0,7	0,54	27
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt tojás	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 kiőrlésű 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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Grillfűszeres csirkemell		158	6,1	0,9	24,8	0,6	0,1	0,86	0
Petrezselymes burgonya	12	221	3,1	0,3	5,3	38,5	0	0,03	0
Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,1	4,9	0,6	4,1
Uzsonna									
Mese fit Detki keksz	1	224	8,9	4,1	3,7	31,2	11,1	0,2	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 09. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Lekváros bukta	1,3,7	193	4,4	1,2	4,1	34	9,5	0,31	0
Ebéd									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2
Pirított napraforgómag		118	9,5	0,9	3,7	3,5	0	0,04	0
Tarhonyás hús sertéshússal	1	547	25	6,3	24,3	55,5	4,3	0,2	0
Szilvabefőtt		58	0	0	0,4	13,3	13	0	0
Uzsonna									
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
Teljes kiőrlésű 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
Vacsora									
Csirke gyros		196	8,8	0,4	21,2	1	0,3	1,58	0
Pirított burgonya	12	292	9,7	1	5,6	40,9	0	0,14	0
Friss saláta		16	0,1	0	0,7	2,9	1	0,03	0
Joghurt öntet	7	17	0,5	0,4	1,4	1,7	1,4	0,24	45,6
2026. 11. 10. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Tojásrántotta	3,7	187	14,6	2,2	12,2	0,6	0	0,67	0,4
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Tízórai									
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0
Majorannás burgonyafőzelék	1,7,12	199	4	1,4	4,7	32,9	1,9	0,12	19,5
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Zala felvágott		64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48	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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Vacsora									
Ázsiai csirkehúsos tészta	1,6,12	415	6,4	0,5	22,5	61,6	4,5	1,88	0
2026. 11. 11. Szerda									
Reggeli									
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	147	5,5	1,6	9,4	12,2	1,5	0,67	21,7
Dejó szórat	1	211	5,5	0,4	5	35,1	25,9	0	0
Nudli	1	442	6,1	0,5	9,7	59,4	0	1,79	0
Vaníliás öntet	7	153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21	114
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Uzsonna									
Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
Vacsora									
Sült csirkecomb filé		267	21,4	2,6	16,8	0,2	0	0,56	0
Franciasaláta	3,7,10,12	284	14,8	2,4	6,8	27,7	13,2	1,04	14,4
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
2026. 11. 12. Csütörtök									

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Túrós bukta	1,3,7	167	4,2	2,3	4,1	27,4	7,2	0,3	20
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Petrezselymes uborkás tojáskrém	3,10,12	66	4,8	0,9	2,4	1,6	1,2	0,34	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Vegetáriánus chilis bab		286	3,6	0,4	22,1	41,5	6,8	0,68	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Reszelt sajt	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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Kígyóuborka		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	2,1	1,29	71,5
Csemege uborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0
2026. 11. 13. Péntek									
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	0
Tízórai									
Gyümölcstea		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 kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Ebéd									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4
Rántott halfilé	1,3,4	266	4,2	0,9	15,6	40,9	0	0,62	0
Rizibizi		294	5,9	0,8	9	49	1,2	0,11	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Uzsonna									
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 16. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Reszelt sajt	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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Tízórai									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228
Foszlós kalács	1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0
Ebéd									
Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	18,2
Borsos sertéstokány	1	207	14,6	5,4	10,9	7,1	2,1	0,45	0
Bulgur	1	313	7,4	0,9	7,2	46,9	0,6	0,11	0
Csemege uborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0
Uzsonna									
Kenőmájas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Vacsora									
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0
Tökfőzelék	1,7	122	4,5	1,9	3,5	16,7	7,1	0,75	26
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
2026. 11. 17. Kedd									
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Szamóca extra dzsem		52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	0
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
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Ebéd									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Húsgombóc	3	179	11,3	4	11,5	7,9	0,2	0,59	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0
Főtt burgonya	12	104	0,2	0	2,8	20,4	0	0,07	0
Uzsonna									
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 kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Vacsora									
Rakott zöldbab sertéshússal	1,7	410	24,6	7,5	17,9	28,6	2,8	0,16	61
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026. 11. 18. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Bundás kenyér	1,3,7	445	20,2	2,5	14,3	48,8	1	1,47	11,4
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Mediterrán tonhalkrém	4,7,10,12	51	3,2	1,3	4,5	1	0,8	0,27	2,5
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd									
Káposztás bableves füstölt hússal	9,12	226	8,9	1,6	16,4	24,8	2,5	2,82	0
Mák szórat		162	6,7	0,9	3,6	21,6	15,8	0,01	0
Fodros metélt	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,1	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	0,2	0,1	0,59	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
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Vacsora									
Zöldborsós csirkemáj	1	213	8,4	2	22,9	10,2	0,7	0,96	0
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	0
Csalamádé	10,12	11	0,1	0	0,6	1,7	0,7	1,4	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag),Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 19. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt virsli		109	9	3,6	6	0,9	0	1	0
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Ketchup		13	0,1	0	0,2	3	2	0,29	0
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd									
Zöldségleves fridattoval	1,3,7,9,12	46	1,6	0,2	1,5	6,1	0,6	0,49	0
Panírozott zöldséggolyó	1,3,7	179	5,9	0,8	6,1	21,5	1,3	0,7	0
Burgonyapüré	7,12	259	5,1	2,3	6,6	41,6	1,8	0,21	45,3
Színes vegyessaláta	12	48	0,2	0	0,9	10,3	7,9	0,34	0
Uzsonna									
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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Vacsora									
Milánói ragu		172	6,7	2	13	13,9	11,9	2,09	0
Makaróni tészta	1	286	6,8	0,8	9	47	2,9	0,17	0
Sajt szórat	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4	150
2026. 11. 20. Péntek									
Reggeli									
Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	250,8
Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	61	2	1	2,5	7,6	1,6	0,2	66,2
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0
Mexikói rizs		278	6,1	0,9	6,1	48,5	1,4	0,26	0
Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,1	4,9	0,6	4,1
Uzsonna									
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 23. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Májkrém	1	99	6,2	2,1	5,7	5,1	0,7	0,98	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0
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
Ebéd									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	226	14,1	4,7	9,4	14,7	7,6	0,37	23,4
Makaróni tészta	1	286	6,8	0,8	9	47	2,9	0,17	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Uzsonna									
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Vacsora									
Hamburger	1,3,6,7,10,12	590	26,6	11	19,7	66,4	11	2,66	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026. 11. 24. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Tojásrántotta	3,7	187	14,6	2,2	12,2	0,6	0	0,67	0,4
Teljes kiőrlésű 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
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Reszelt sajt	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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Ebéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Paprikás burgonya virslivel	12	420	21,5	8,6	14,3	37,5	1	1,96	0
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Vacsora									
Langalló	1,7	395	19,7	9,9	14,4	39,5	2,7	1,4	149,8
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
2026. 11. 25. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Szalámis-sajtos melegszendvics	1,7	312	17,1	8,9	14,4	24,3	0,4	1,75	180
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Ebéd									
Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Rántott sajtgolyó	1,7	139	5,4	3,2	6,3	15,3	1,5	1,8	0
Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	0
Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51	46,8
Uzsonna									
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Pizzás ízű kukoricasnack		89	0,4	0,1	1,7	18,5	0,4	0,38	0
Vacsora									
Alföldi húsos galuska sertéshússal	1,3	591	27,1	10	22,4	61,9	2,6	1,13	0
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0
2026. 11. 26. Csütörtök									

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Tízórai									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Csirkepörkölt	1	136	5,2	0,3	12,7	5,4	1,3	0,7	0
Tökfőzelék	1,7	122	4,5	1,9	3,5	16,7	7,1	0,75	26
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Vacsora									
Sertésvagdalt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,71	0
Majonézes burgonyasaláta	3,7,10,12	411	19,5	6,2	6,8	47,2	11,5	0,67	78
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 11. 27. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea		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
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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Tízórai									
Gyümölcstea		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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Rántott halfilé	1,3,4	266	4,2	0,9	15,6	40,9	0	0,62	0
Zöldséges bulgur	1	279	5,8	0,7	7,3	42,5	1,4	0,26	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Uzsonna									
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 30. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Majonézes tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0
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
Ebéd									
Őszibarack krémleves	1,7,12	115	1,4	0,7	0,7	24,9	20,6	0,09	0
Bácskai rizseshús sertéshússal		516	23,3	6,2	15,6	59,5	2,7	0,44	0
Csemege uborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0
Uzsonna									
Kenőmájas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Vacsora									
Sertésflekken		107	6,2	0,2	7,8	1,6	0,3	0,67	0
Hagymás tört burgonya	12	250	5,6	0,6	5,4	39,9	1,4	0,14	0
Párolt káposzta		138	6,4	0,7	2,1	17,8	10,3	0,18	0
2026. 12. 01. Kedd									
Reggeli									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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 kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	190	6,4	1,7	11,3	19,7	1,3	0,2	0
Szilvatöltelékes gombóc	1	521	8,1	1	11,6	96,1	18,9	1,24	0
Fahéjas porcukor		46	0	0	0	11,8	10,3	0	0
Uzsonna									
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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Vacsora									
Sült csirkecomb		328	12,4	0,4	39,7	1,8	0,6	3	0
Rizibizi		294	5,9	0,8	9	49	1,2	0,11	0
Színes vegyessaláta	12	48	0,2	0	0,9	10,3	7,9	0,34	0
2026. 12. 02. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Tízórai									
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0
Ebéd									
Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Főtt tojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Zöldborsófőzelék	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Vajkrém napraforgómaggal	7	49	4,4	2,5	1,2	1	0,5	0,17	4,6
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Vacsora									
Tarhonyás hús sertéshússal	1	472	19,1	4,3	18,9	55,5	4,3	0,2	0
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag),Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 12. 03. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Majonézes tonhalkrém	3,4,10	74	5,3	0,5	4,9	1,5	1,1	0,37	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Párolt sertésszelet, karajból		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67	0
Gyümölcsmártás	1,7	154	1,3	0,8	2,4	32,9	27,2	0,21	42,8
Pirított dara	1	227	4,5	0,6	5,6	40	0	0,11	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Uzsonna									
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 kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Vacsora									
Orosz hússaláta	3,7,10,12	477	25,5	7,5	13,8	42,9	9,7	1,46	54,6
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026. 12. 04. Péntek									
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Fahéjas csiga	1,3,7	210	8,5	4,5	2,3	31	12,5	0,25	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0
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
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	2,6	0,9	2,4	9,5	1,3	0,45	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Bolognai sertésragu	9	245	15,4	4,9	14,6	10,9	8	0,23	0
Spagetti (bio tésztával)	1	315	7,3	0,9	8,7	52,7	1,2	0,05	0
Sajt szórat	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4	150
Mikulás desszert	7	93	6,2	3,2	1	8	7,2	0,03	0
Uzsonna									
Réteges joghurt erdei gyümölccsel	7	176	5,4	3,6	5,6	25,2	19,8	0,14	234
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))