

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.09.21. - 2026.09.27.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

1 Reggeli

*tej A:=(Tej,) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsir: 2 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
*kakaós csiga A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,S Energia: 522 (Kcal) 2181 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 94 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 10 (g) Cuk: 31 (g) Só: 1,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 5 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*teljeskiörlesű kenyér 8 A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 209 (Kcal) 873 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Nátr.: 576 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*teljeskiörlesű kenyér A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*teljeskiörlesű kenyér A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*teljeskiörlesű kenyér A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
	*sonka -baromfi A:=(Energia: 54 (Kcal) 226 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,10 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 1 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*margarin A:=(Glutén,Tej,) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*Felvágott (olasz, soproni) A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 74 (Kcal) 308 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 25 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,92 (g) Nátr.: 370 (mg) Tel.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tojásrántotta hagymával A:=(Tojás,) Energia: 161 (Kcal) 675 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 41 (mg) Zsir: 21 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,83 (g) Nátr.: 131 (mg) Tel.zsir: 4 (g) Tran.zsir: 0 (g)
	*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*sajt (trappista/edami) A:=(Tej,) Energia: 179 (Kcal) 747 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 325 (mg) Zsir: 14 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,97 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 9 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
		*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)		

2 Tízórai

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*kakaó A:=(Tej.) Energia: 200 (Kcal) 836 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,43 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tej A:=(Tej.) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*karamell A:=(Tej.) Energia: 207 (Kcal) 867 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*alma A:=(Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
*kifli A:=(Glutén,Tej.) Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,81 (g) Nátr.: 324 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*margarin A:=(Glutén,Tej.) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*kifli A:=(Glutén,Tej.) Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,81 (g) Nátr.: 324 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zsemle A:=(Glutén,Szójabab.) Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*margarin A:=(Glutén,Tej.) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zsemle A:=(Glutén,Szójabab.) Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		*margarin A:=(Glutén,Tej.) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

3 Ebéd

*árpagyöngy leves húsosan A:=(Zeller,Glutén,) Energia: 203 (Kcal) 849 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 41 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,16 (g) Nátr.: 51 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zöldség leves A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója Energia: 39 (Kcal) 165 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,59 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zöldborsó leves A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója Energia: 63 (Kcal) 264 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*csont leves A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója Energia: 104 (Kcal) 435 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 48 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,03 (g) Nátr.: 106 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*hidegcsomag4 A:=(Energia: 1016 (Kcal) 4246 (KJ) Feh.: 26 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 126 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 44 (g) Cuk: 0 (g) Só: 3,17 (g) Nátr.: 1157 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
*túrós metélt/csusza A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 553 (Kcal) 2309 (KJ) Feh.: 30 (g) Kol: 69 (g) Sz.h.: 63 (g) Kalc.: 139 (mg) Zsír: 23 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,97 (g) Nátr.: 367 (mg) Tel.zsír: 10 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*daragaluska A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 64 (Kcal) 267 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tészta levesbetét A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 38 (Kcal) 161 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,06 (g) Nátr.: 25 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*fokhagymás sertésszelet A:=(Glutén,) Energia: 149 (Kcal) 624 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 44 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,54 (g) Nátr.: 57 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.09.21. - 2026.09.27.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum

4400 Nyíregyháza

Semmelweis utca 15

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
*teljeskiorlésu kenyér 6g A:=(Glutén,Szezám-mag,) Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*lencsefozelék A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 160 (Kcal) 670 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 74 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,95 (g) Nátr.: 17 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*bakonyi sertésragu A:=(Tej,Glutén,) Energia: 223 (Kcal) 931 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 63 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 46 (mg) Zsír: 22 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,35 (g) Nátr.: 139 (mg) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*burgonyapüré A:=(Tej,Glutén,) Energia: 341 (Kcal) 1426 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 14 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,22 (g) Nátr.: 65 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
	*csemege sertéssült A:=(Glutén,) Energia: 138 (Kcal) 576 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 52 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,42 (g) Nátr.: 89 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tészta köret A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 312 (Kcal) 1303 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 58 (g) Kalc.: 20 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 198 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*káposzta saláta A:=(Energia: 93 (Kcal) 387 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 33 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 13 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
	*túró rudi A:=(Szójabab,Tej,Diófélék,) Energia: 80 (Kcal) 336 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
	*teljeskiorlésu kenyér 8 A:=(Glutén,Szezám-mag,) Energia: 209 (Kcal) 873 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Nátr.: 576 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

4 Uzsonna

*alma A:=(Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*szőlő A:=(Energia: 78 (Kcal) 328 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*szilva A:=(Energia: 58 (Kcal) 244 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*magvas pereg A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,S Energia: 539 (Kcal) 2251 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 30 (g) Cuk: 3 (g) Só: 3,40 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 15 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
---	---	--	--	--

5 Vacsora

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.09.21. - 2026.09.27.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
*mustáros sertéstokány A:=(Tej,Glutén,Mustár,Kén-dioxid,Tojás,Z Energia: 245 (Kcal) 1024 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 81 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 55 (mg) Zsír: 16 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,56 (g) Nátr.: 98 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*csirke falatok tepsiben sütve A:=(Glutén,Zeller,) Energia: 324 (Kcal) 1356 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 20 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*rakott burgonya tojással, kolbásszal A:=(Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,) Energia: 579 (Kcal) 2422 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 20 (g) Sz.h.: 68 (g) Kalc.: 156 (mg) Zsír: 28 (g) Cuk: 0 (g) Só: 2,76 (g) Nátr.: 676 (mg) Tel.zsír: 11 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tejberizs kakaós cukorral A:=(Tej,Glutén,) Energia: 499 (Kcal) 2086 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 91 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 26 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 166 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*sárgarépas rizs A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 274 (Kcal) 1143 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,42 (g) Nátr.: 70 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*párolt bulgur A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 288 (Kcal) 1204 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 52 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,02 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*csemege uborka(édesítőszerrel) A:=(Mustár,) Energia: 11 (Kcal) 47 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,92 (g) Nátr.: 768 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
	*majonéz/tartár mártás A:=(Tojás,Szójabab,Tej,Mustár,Kén-dioxid Energia: 194 (Kcal) 813 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 16 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 54 (mg) Zsír: 23 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,50 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*fehér kenyér A:=(Glutén,) Energia: 192 (Kcal) 804 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 40 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,31 (g) Nátr.: 525 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		