A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Semmelweis utca 15

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.02.	**2026.11.03.**	**2026.11.04.**	**2026.11.05.**	**2026.11.06.**

1 Reggeli

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
***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)	***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)	***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)	***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)	***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)
***sajtos croissant, csavart** A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Z Energia: 538 (Kcal) 2251 (Kj) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 50 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 31 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,50 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (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)	***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)	***teljeskiőrlésű kenyér** A:=(Glutén,Szezámmag,) Energia: 261 (Kcal) 1091 (Kj) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***teljeskiőrlésű kenyér** A:=(Glutén,Szezámmag,) Energia: 261 (Kcal) 1091 (Kj) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (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)	***sajt "kocka"2db** A:=(Tej,) Energia: 135 (Kcal) 564 (Kj) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 165 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***sonka -sertés** A:=() Energia: 71 (Kcal) 297 (Kj) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,15 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***tojásrántotta** A:=(Tojás,) Energia: 156 (Kcal) 650 (Kj) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 38 (mg) Zsír: 19 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,32 (g) Nátr.: 130 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	***felvágott (zala, párizsi)** A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Mustár,) Energia: 141 (Kcal) 590 (Kj) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***vegyes kerti zöldség** A:=() Energia: 11 (Kcal) 46 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***vegyes kerti zöldség** A:=() Energia: 11 (Kcal) 46 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***vegyes kerti zöldség** A:=() Energia: 11 (Kcal) 46 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	***vegyes kerti zöldség** A:=() Energia: 11 (Kcal) 46 (Kj) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

2 Tizórai

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Semmelweis utca 15

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
***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)	***tejeskávé** A:=(Glutén,Tej,) Energia: 195 (Kcal) 815 (Kj) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***gyümölcsös joghurt** A:=(Tej,) Energia: 166 (Kcal) 694 (Kj) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 195 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (g) Nátr.: 196 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	***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)	***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)	***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)			***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

***gulyásleves** A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 215 (Kcal) 900 (Kj) Feh.: 10 (g) Kol: 44 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 29 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,26 (g) Nátr.: 77 (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)	***zellerkrémleves** A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 199 (Kcal) 832 (Kj) Feh.: 5 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 95 (mg) Zsír: 16 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,40 (g) Nátr.: 72 (mg) Tel.zsír: 7 (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)	***hidegcsomag8.1** A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Földimogyo Energia: 910 (Kcal) 3803 (Kj) Feh.: 29 (g) Kol: 28 (g) Sz.h.: 123 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 33 (g) Cuk: 1 (g) Só: 3,23 (g) Nátr.: 774 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)
***mákos tészta** A:=(Glutén,Tojás,Diófélék,) Energia: 506 (Kcal) 2115 (Kj) Feh.: 17 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 84 (g) Kalc.: 233 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 20 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 202 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***vajas galuska** A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 107 (Kcal) 447 (Kj) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***natur karajszelet** A:=(Glutén,) Energia: 192 (Kcal) 802 (Kj) Feh.: 17 (g) Kol: 48 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,15 (g) Nátr.: 61 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***harcsapaprikás** A:=(Glutén,Halak,Tej,) Energia: 154 (Kcal) 642 (Kj) Feh.: 19 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 70 (mg) Zsír: 13 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,53 (g) Nátr.: 132 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Semmelweis utca 15

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
***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)	***sárgaborsó főzelék** A:=(Glutén,) Energia: 113 (Kcal) 470 (Kj) Feh.: 17 (g) Kol: 4 (g) Sz.h.: 48 (g) Kalc.: 38 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,40 (g) Nátr.: 78 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***petrezselymes burgonya** A:=(Tej,Glutén,) Energia: 315 (Kcal) 1317 (Kj) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***galuska** A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 402 (Kcal) 1681 (Kj) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 76 (g) Kalc.: 21 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,62 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
***teljeskiorlésu kenyér 6g** A:=(Glutén,Szezámmag,) 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)	***vagdalt/fasírt** A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 206 (Kcal) 860 (Kj) Feh.: 12 (g) Kol: 51 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,51 (g) Nátr.: 243 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***cékla ecetes(édesítoszerrel)** A:=() Energia: 50 (Kcal) 211 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,98 (g) Nátr.: 393 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	
	***teljeskiőrlésű kenyér** A:=(Glutén,Szezámmag,) Energia: 261 (Kcal) 1091 (Kj) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
	***nápolyi szelet** A:=(Glutén,Tojás,Földimogyoró,Tej,Diófél Energia: 150 (Kcal) 627 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

4 Uzsonna

***keksz** A:=(Glutén,Tej,Tojás,Földimogyoró,Diófél Energia: 237 (Kcal) 991 (Kj) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***mandarin** A:=() Energia: 41 (Kcal) 170 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 21 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***sajtos stangli/kifli** A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 277 (Kcal) 1157 (Kj) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 45 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***banán** A:=() Energia: 158 (Kcal) 662 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,08 (g) Nátr.: 33 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

5 Vacsora

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Semmelweis utca 15

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
***tejszínes pulykacsíkok** A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 165 (Kcal) 689 (Kj) Feh.: 25 (g) Kol: 38 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,77 (g) Nátr.: 46 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	***pásztor tarhonya** A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,) Energia: 526 (Kcal) 2200 (Kj) Feh.: 24 (g) Kol: 56 (g) Sz.h.: 61 (g) Kalc.: 53 (mg) Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 2,81 (g) Nátr.: 524 (mg) Tel.zsír: 5 (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)	
***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)	***kukorica saláta almával majonézes** A:=(Mustár,Kén-dioxid,Tojás,Szójabab,Tej Energia: 317 (Kcal) 1327 (Kj) Feh.: 8 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 41 (g) Kalc.: 56 (mg) Zsír: 17 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 21 (mg) Tel.zsír: 4 (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)	
		***teljeskiorlésu kenyér 6g** A:=(Glutén,Szezámmag,) 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)	***csalamádé (édesítoszerrel)** A:=() Energia: 11 (Kcal) 47 (Kj) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	