

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Alma 68 kcal 283 kJ	Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 839 kJ	Grillsirkesemell 125 kcal 524 kJ	Csontleves 208 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 858 kJ	Rántott sajt 314 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szőjabab, Szezám, Szezám, Szezám, 1.313 kJ
Tárkonyos raguleves 288 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 1.204 kJ	Zöldborsó fozelék 353 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.475 kJ	Rizs köret 220 kcal A:Diófélék, 919 kJ	Rablóhús 122 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 510 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Darás metélt 614 kcal A:Glutén, Tojás, 2.568 kJ	Tükörtojás 106 kcal A:Tojás, 445 kJ	Párolt sárgarépa 82 kcal A:Diófélék, 342 kJ	Friss saláta öntettel 117 kcal A:Diófélék, 452 kJ	Banán 158 kcal 662 kJ
	Kenyér teljes kirolésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Káposzta leves 189 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 786 kJ	Kenyér teljes kirolésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Hagyma leves 256 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szőjabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 1.069 kJ

Kalória: 969,53 kcal
Energia: 4.054,34 kJ
Zsír:: 21,0437 g
Fehérje: 31,8047 g
Szénhidrát: 157,6432 g
Só: 2,1764 g
Cukor: 34,2714 g
Tel.zsírsv: 2,1900 g

Kalória: 879,53kcal
Energia: 3.652,10kJ
Zsír:: 32,5117 g
Fehérje: 43,3342 g
Szénhidrát: 101,3360 g
Só: 2,7827 g
Cukor: 22,9321 g
Tel.zsírsv: 3,8251 g

Kalória: 615,42kcal
Energia: 2.571,57 kJ
Zsír:: 19,8177 g
Fehérje: 37,8532 g
Szénhidrát: 92,3125 g
Só: 3,3957 g
Cukor: 9,2606 g
Tel.zsírsv: 1,5644 g

Kalória: 660,65kcal
Energia: 2.712,66kJ
Zsír:: 22,4449 g
Fehérje: 33,6309 g
Szénhidrát: 74,8299 g
Só: 3,9920 g
Cukor: 16,7280 g
Tel.zsírsv: 0,6769 g

Kalória: 1.005,58kcal
Energia: 4.205,23 kJ
Zsír:: 42,5050 g
Fehérje: 31,9380 g
Szénhidrát: 121,0320 g
Só: 3,9395 g
Cukor: 9,2740 g
Tel.zsírsv: 8,4970 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Sertés raguleves 252 kcal A:Zeller, 1.052 kJ	Zöldborsó fozelék 310 kcal A:Glutén, 1.296 kJ	Grillsirkiemell 147 kcal 614 kJ	Csontleves 215 kcal 885 kJ	Petrezselymes burgonya 325 kcal 1.358 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Tükörtojás 122 kcal A:Tojás, 510 kJ	Rizs köret 218 kcal 913 kJ	Rablóhús 160 kcal 668 kJ	Banán 119 kcal 496 kJ
Diós metélt 685 kcal A:Diófélék, 2.864 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 97 kcal 404 kJ	Párolt sárgarépa 50 kcal 211 kJ	Friss saláta 83 kcal 345 kJ	Zöldbab leves magyaros 113 kcal 446 kJ
	Zöldség leves 62 kcal A:Zeller, 247 kJ	Káposzta leves 109 kcal 455 kJ	Kenyér 116 kcal 484 kJ	Natur sertésszelet 220 kcal 922 kJ
		Kenyér 116 kcal 484 kJ		

Kalória: 1.014,77 kcal
Energia: 4.242,62 kJ
Zsír:: 38,8411 g
Fehérje: 26,9540 g
Szénhidrát: 138,3693 g
Só: 1,4004 g
Cukor: 28,7964 g
Tel.zsírsv: 1,7000 g

Kalória: 590,44kcal
Energia: 2.456,67kJ
Zsír:: 24,9696 g
Fehérje: 28,1904 g
Szénhidrát: 60,9904 g
Só: 2,8600 g
Cukor: 17,8105 g
Tel.zsírsv: 1,2530 g

Kalória: 640,76kcal
Energia: 2.677,49 kJ
Zsír:: 17,6148 g
Fehérje: 40,2632 g
Szénhidrát: 103,9527 g
Só: 4,6193 g
Cukor: 5,1190 g
Tel.zsírsv: 1,7586 g

Kalória: 572,71kcal
Energia: 2.382,53kJ
Zsír:: 22,9276 g
Fehérje: 31,6054 g
Szénhidrát: 53,2004 g
Só: 3,9852 g
Cukor: 14,1050 g
Tel.zsírsv: 0,7400 g

Kalória: 776,69kcal
Energia: 3.222,03 kJ
Zsír:: 23,2294 g
Fehérje: 37,3491 g
Szénhidrát: 100,7346 g
Só: 4,1811 g
Cukor: 11,5208 g
Tel.zsírsv: 8,5449 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Sertés raguleves 252 kcal A:Zeller, 1.052 kJ	Zöldborsó fozelék 351 kcal A:Glutén, Tej, 1.469 kJ	Grillsirkemell 147 kcal 614 kJ	Csontleves 199 kcal 818 kJ	Petrezselymes burgonya 325 kcal 1.358 kJ
Díós metélt 685 kcal A:Diófélék, 2.864 kJ	Tükörtojás 155 kcal A:Tojás, 647 kJ	Rizs köret 218 kcal 913 kJ	Rablóhús 160 kcal 668 kJ	Zöldbab leves magyaros 125 kcal A:Glutén, 498 kJ
	Kenyér teljes kiorlésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Párolt sárgarépa 32 kcal 136 kJ	Friss saláta 83 kcal 345 kJ	Natur sertésszelet 220 kcal 922 kJ
	Zöldség leves 62 kcal A:Zeller, 247 kJ	Káposzta leves 130 kcal 541 kJ	Kenyér 146 kcal A:Glutén, 610 kJ	
		Kenyér 146 kcal A:Glutén, 610 kJ		

Kalória: 936,78 kcal
Energia: 3.916,43 kJ
Zsír:: 38,6913 g
Fehérje: 26,6545 g
Szénhidrát: 117,6703 g
Só: 1,4004 g
Cukor: 26,0964 g
Tel.zsírsv: 1,7000 g

Kalória: 781,71kcal
Energia: 3.256,54kJ
Zsír:: 24,8625 g
Fehérje: 43,7350 g
Szénhidrát: 91,2301 g
Só: 2,8724 g
Cukor: 21,9805 g
Tel.zsírsv: 4,1101 g

Kalória: 673,19kcal
Energia: 2.813,12 kJ
Zsír:: 17,6343 g
Fehérje: 40,8417 g
Szénhidrát: 112,1210 g
Só: 4,3003 g
Cukor: 10,5832 g
Tel.zsírsv: 1,9376 g

Kalória: 586,80kcal
Energia: 2.441,46kJ
Zsír:: 23,0119 g
Fehérje: 32,8008 g
Szénhidrát: 55,4103 g
Só: 3,2999 g
Cukor: 21,3493 g
Tel.zsírsv: 0,9200 g

Kalória: 670,40kcal
Energia: 2.777,55 kJ
Zsír:: 23,0384 g
Fehérje: 37,2086 g
Szénhidrát: 72,9706 g
Só: 4,2276 g
Cukor: 12,1538 g
Tel.zsírsv: 8,5826 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Mogyorókrémes kenyér 346 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, 1.447 kJ	Párizsis kenyér zöldséggel 344 kcal A:Glutén, Tej, 1.438 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Kifli kockasajttal 112 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, Szezám, 469 kJ Szezám, mag,

Kalória:	345,90 kcal	Kalória:	343,92kcal	Kalória:	77,20kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	112,10kcal
Energia:	1.446,51 kJ	Energia:	1.438,24kJ	Energia:	322,84 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	468,79 kJ
Zsír::	9,2020 g	Zsír::	11,9500 g	Zsír::	2,0000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	3,3600 g
Fehérje:	6,7740 g	Fehérje:	12,8350 g	Fehérje:	0,8000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	4,1150 g
Szénhidrát:	57,3020 g	Szénhidrát:	46,1650 g	Szénhidrát:	13,4000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	15,7700 g
Só:	0,4830 g	Só:	1,4150 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,1400 g
Cukor:	19,9500 g	Cukor:	0,2750 g	Cukor:	4,2000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,9800 g
Tel.zsírsv:	0,7700 g	Tel.zsírsv:	3,4100 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	1,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Zala felvágott zsemlével 438 kcal A:Glutén, Szójabab, Diófélék, 1.831 kJ	Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Tej, 621 kJ	Halkrém kenyér 372 kcal A:Glutén, Halak, 1.556 kJ	Sajtkrém kenyér 282 kcal A:Glutén, Tej, 1.180 kJ	Narancs 41 kcal 173 kJ

Kalória:	437,92 kcal	Kalória:	148,50kcal	Kalória:	372,10kcal	Kalória:	282,13kcal	Kalória:	41,37kcal
Energia:	1.831,33 kJ	Energia:	621,01kJ	Energia:	1.556,08 kJ	Energia:	1.179,85kJ	Energia:	173,00 kJ
Zsír::	22,6600 g	Zsír::	3,3000 g	Zsír::	12,8000 g	Zsír::	5,6400 g	Zsír::	0,2000 g
Fehérje:	15,5790 g	Fehérje:	4,8000 g	Fehérje:	20,6550 g	Fehérje:	12,1800 g	Fehérje:	0,6000 g
Szénhidrát:	41,7350 g	Szénhidrát:	2,1000 g	Szénhidrát:	43,4150 g	Szénhidrát:	45,2800 g	Szénhidrát:	8,5000 g
Só:	2,4520 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,8480 g	Só:	0,7100 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,3150 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	0,0150 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	8,3400 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	5,4000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Hamburger 572 kcal 2.391 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,	Brassói aprópecsenye 444 kcal 1.858 kJ A:Diófélék,	Húsgombóc paradicsom mártással 583 kcal 2.439 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Túró rudi 103 kcal 430 kJ A:Tej, Szójabab,	Hideg csomag 890 kcal 3.721 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,
Tea 108 kcal 450 kJ	Csemege uborka 12 kcal 52 kJ A:Mustár,	Keksz 109 kcal 457 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezám, Szezám,	Hideg vacsora 515 kcal 2.154 kJ A:Glutén,	
Alma 68 kcal 283 kJ				

Kalória:	746,90 kcal	Kalória:	456,90kcal	Kalória:	692,68kcal	Kalória:	617,90kcal	Kalória:	889,82kcal
Energia:	3.123,47 kJ	Energia:	1.910,58kJ	Energia:	2.896,20 kJ	Energia:	2.584,00kJ	Energia:	3.721,12 kJ
Zsír::	35,1287 g	Zsír::	24,4585 g	Zsír::	34,8785 g	Zsír::	14,2600 g	Zsír::	30,9700 g
Fehérje:	24,6020 g	Fehérje:	25,2313 g	Fehérje:	23,3663 g	Fehérje:	34,4300 g	Fehérje:	18,2750 g
Szénhidrát:	56,6180 g	Szénhidrát:	32,5541 g	Szénhidrát:	48,1607 g	Szénhidrát:	77,0000 g	Szénhidrát:	138,8250 g
Só:	1,7600 g	Só:	2,0836 g	Só:	1,5056 g	Só:	0,0450 g	Só:	0,0955 g
Cukor:	32,1840 g	Cukor:	0,2160 g	Cukor:	25,0492 g	Cukor:	10,8000 g	Cukor:	23,2600 g
Tel.zsírsv:	1,0630 g	Tel.zsírsv:	1,0000 g	Tel.zsírsv:	1,0720 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	6,1500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<p>Alma</p> <p>78 kcal 326 kJ</p>	<p>Brassói aprópecsenye</p> <p>571 kcal 2.388 kJ</p>	<p>Húsgombóc paradicsom mártással</p> <p>469 kcal 1.963 kJ A:Tojás, Zeller,</p>	<p>Alma</p> <p>68 kcal 283 kJ</p>	<p>Hideg csomag</p> <p>553 kcal 2.313 kJ A:Glutén,</p>
<p>Hamburger</p> <p>542 kcal 2.267 kJ A:Glutén, Mustár,</p>	<p>Csemege uborka</p> <p>11 kcal 46 kJ A:Mustár,</p>	<p>Alma</p> <p>78 kcal 326 kJ</p>	<p>Hideg vacsora</p> <p>378 kcal 1.583 kJ A:Glutén,</p>	
<p>Tea</p> <p>108 kcal 450 kJ</p>				

Kalória:	727,73 kcal	Kalória:	582,19kcal	Kalória:	547,45kcal	Kalória:	446,06kcal	Kalória:	553,13kcal
Energia:	3.043,28 kJ	Energia:	2.434,56kJ	Energia:	2.288,85 kJ	Energia:	1.865,37kJ	Energia:	2.313,14 kJ
Zsír::	36,4013 g	Zsír::	29,1417 g	Zsír::	22,7065 g	Zsír::	9,6700 g	Zsír::	16,6657 g
Fehérje:	22,9716 g	Fehérje:	27,4193 g	Fehérje:	15,4873 g	Fehérje:	26,9114 g	Fehérje:	11,5779 g
Szénhidrát:	51,8354 g	Szénhidrát:	51,0461 g	Szénhidrát:	61,0412 g	Szénhidrát:	58,2829 g	Szénhidrát:	88,6229 g
Só:	2,2899 g	Só:	2,0480 g	Só:	1,5002 g	Só:	0,5829 g	Só:	0,8069 g
Cukor:	32,7357 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	21,7012 g	Cukor:	2,5457 g	Cukor:	19,8057 g
Tel.zsírsv:	1,1971 g	Tel.zsírsv:	1,0000 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	0,1371 g	Tel.zsírsv:	6,1371 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"

Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Darás metélt 697 kcal A:Glutén, Tojás, 2.914 kJ	Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 839 kJ	Grillsirkesemell 125 kcal 524 kJ	Csontleves 208 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 858 kJ	Rántott sajt 314 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.313 kJ
Alma 68 kcal 283 kJ	Zöldborsó fozelék 353 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.475 kJ	Rizs köret 220 kcal A:Diófélék, 919 kJ	Rablóhús 122 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 510 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Tárkonyos raguleves 288 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 1.204 kJ	Tükörtojás 122 kcal A:Tojás, 510 kJ	Párolt sárgarépa 82 kcal A:Diófélék, 342 kJ	Friss saláta öntettel 117 kcal A:Diófélék, 452 kJ	Banán 158 kcal 662 kJ
	Kenyér teljes kirolésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Káposzta leves 189 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 786 kJ		Hagyma leves 256 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 1.069 kJ

Kalória: 1.052,23 kcal
Energia: 4.400,19 kJ
Zsír:: 30,2437 g
Fehérje: 31,8047 g
Szénhidrát: 155,4832 g
Só: 1,6664 g
Cukor: 34,2714 g
Tel.zsírsv: 3,1900 g

Kalória: 895,04kcal
Energia: 3.716,95kJ
Zsír:: 34,2367 g
Fehérje: 43,3342 g
Szénhidrát: 101,3360 g
Só: 2,7827 g
Cukor: 22,9321 g
Tel.zsírsv: 4,0126 g

Kalória: 615,42kcal
Energia: 2.571,57 kJ
Zsír:: 19,8177 g
Fehérje: 37,8532 g
Szénhidrát: 92,3125 g
Só: 3,3957 g
Cukor: 9,2606 g
Tel.zsírsv: 1,5644 g

Kalória: 447,05kcal
Energia: 1.819,41kJ
Zsír:: 21,6449 g
Fehérje: 25,5509 g
Szénhidrát: 31,6299 g
Só: 3,5120 g
Cukor: 16,7280 g
Tel.zsírsv: 0,6769 g

Kalória: 1.005,58kcal
Energia: 4.205,23 kJ
Zsír:: 42,5050 g
Fehérje: 31,9380 g
Szénhidrát: 121,0320 g
Só: 3,9395 g
Cukor: 9,2740 g
Tel.zsírsv: 8,4970 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ
Tojás rántotta 376 kcal 1.572 kJ A:Glutén, Tojás,	Fonott kalács 161 kcal 674 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Korözöttes kenyér zöldséggel 308 kcal 1.289 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,
	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,		Szalámis margarinos rozskenyér zöldséggel 383 kcal 1.603 kJ A:Glutén,	Májkrémes kenyér zöldséggel 318 kcal 1.329 kJ A:Glutén, Szójabab,

Kalória:	483,62 kcal	Kalória:	295,92kcal	Kalória:	415,89kcal	Kalória:	602,90kcal	Kalória:	452,52kcal
Energia:	2.022,44 kJ	Energia:	1.237,49kJ	Energia:	1.739,20 kJ	Energia:	2.521,26kJ	Energia:	1.892,38 kJ
Zsír::	16,6470 g	Zsír::	4,7820 g	Zsír::	6,3300 g	Zsír::	25,6370 g	Zsír::	9,6820 g
Fehérje:	14,8870 g	Fehérje:	6,1030 g	Fehérje:	15,7650 g	Fehérje:	17,0230 g	Fehérje:	13,9030 g
Szénhidrát:	49,1650 g	Szénhidrát:	31,6850 g	Szénhidrát:	48,2110 g	Szénhidrát:	41,5290 g	Szénhidrát:	51,2450 g
Só:	1,4800 g	Só:	0,0200 g	Só:	1,4820 g	Só:	1,4045 g	Só:	1,3000 g
Cukor:	25,0300 g	Cukor:	26,3900 g	Cukor:	25,0360 g	Cukor:	34,3050 g	Cukor:	26,4300 g
Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	0,5200 g	Tel.zsírsv:	0,0420 g	Tel.zsírsv:	10,7425 g	Tel.zsírsv:	4,1600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ
Tojás rántotta 234 kcal 981 kJ A:Glutén, Tojás,	Kakaó 106 kcal 444 kJ	Felvágott kenyér zöldséggel 312 kcal 1.305 kJ A:Glutén,	Tej 9 kcal 39 kJ	Kakaó 94 kcal 393 kJ
	Vajkrémes zsemle zöldséggel 132 kcal 551 kJ A:Glutén,		Szalámis margarinos rozskenyér zöldséggel 243 kcal 1.017 kJ A:Glutén,	Májkrémes kenyér zöldséggel 224 kcal 937 kJ A:Glutén, Szójabab,

Kalória:	342,13 kcal	Kalória:	345,72kcal	Kalória:	419,77kcal	Kalória:	360,36kcal	Kalória:	425,73kcal
Energia:	1.430,75 kJ	Energia:	1.445,75kJ	Energia:	1.755,44 kJ	Energia:	1.506,98kJ	Energia:	1.780,35 kJ
Zsír::	15,4099 g	Zsír::	5,0063 g	Zsír::	16,4084 g	Zsír::	11,7384 g	Zsír::	9,7134 g
Fehérje:	8,7571 g	Fehérje:	2,8366 g	Fehérje:	9,0501 g	Fehérje:	7,1801 g	Fehérje:	7,0201 g
Szénhidrát:	29,1134 g	Szénhidrát:	25,2854 g	Szénhidrát:	29,7576 g	Szénhidrát:	31,0076 g	Szénhidrát:	34,5776 g
Só:	1,7564 g	Só:	0,7444 g	Só:	1,6971 g	Só:	1,3891 g	Só:	1,5551 g
Cukor:	25,2464 g	Cukor:	46,1357 g	Cukor:	25,3107 g	Cukor:	25,9707 g	Cukor:	35,9357 g
Tel.zsírsv:	0,5871 g	Tel.zsírsv:	1,1871 g	Tel.zsírsv:	6,0796 g	Tel.zsírsv:	4,1226 g	Tel.zsírsv:	3,7771 g