



Ebéd

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Vadas leves kenyérkockákkal D., Csirketokány, főtt szarvacska cukkinivel, csemege uborkával	Sertésraguleves házi galuskával D., Sült harcsakockák, Finomfőzelék zöldbabbal D., Alma I.	Magyaros karfiolleves, Rakott hétzöldséges rizs sertéshússal	Húsgaluskaleves, Párizsi sertéskaraj, Cukkini főzelék, Sárgabarack II.	Brokkoli krémleves kölesgolyóval, Székelykáposzta, görögdinnye	
mustár (csemege uborkával) , mustár (Csirketokány) , mustár (Vadas leves kenyérkockákkal D.)	zeller (Sertésraguleves házi galuskával D.)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Brokkoli krémleves kölesgolyóval) , zeller (Brokkoli krémleves kölesgolyóval)	
Energia (kcal) 546 Energia (kJ) Fehérje (g) 21 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 524 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 629 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 539 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 620 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,5	



Tízórai

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Kézműves hamburger Cs.	Kolbászos-lilahagymás langalló	Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle D.	Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch	Pizzás csiga D., Citromos tea édesítőszerrel	
mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 319 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 222 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 315 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1

Ebéd

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Vadas leves kenyérkockákkal D., Csirketokány, főtt szarvacska cukkinivel, csemege uborkával	Sertésraguleves házi galuskával D., Sült harcsakockák, Finomfőzelék zöldbabbal D., Alma I.	Magyaros karfiolleves, Rakott hétzöldséges rizs sertéshússal	Húsgaluska leves, Párizsi sertéskaraj, Cukkini főzelék, Sárgabarack II.	Brokkoli krémleves kölesgolyóval, Székelykáposzta, görögdinnye	
mustár (csemege uborkával) , mustár (Csirketokány) , mustár (Vadas leves kenyérkockákkal D.)	zeller (Sertésraguleves házi galuskával D.)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Brokkoli krémleves kölesgolyóval) , zeller (Brokkoli krémleves kölesgolyóval)	
Energia (kcal) 546 Energia (kJ) Fehérje (g) 21 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 524 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 629 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 539 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 620 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,5	



Uzsonna

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Tigrisbuci felvágottal retekkel D.	Friss saláta csirkehússal majonézzel D., Magvas kifli Sch.	Sonkás muffin, paprika	Sertésmájkrémes kenyérszeletek paradicsommal	Kifli Sch., Keksz DD.	
szezám (Tigrisbuci felvágottal retekkel D.)	mustár (Spéko majonéz) , szezám (Magvas kifli Sch.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 147 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,3	



Ebéd

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Vadas leves kenyérkockákkal, Csirketokány, főtt szarvacska-k, csemege uborkával	Sertésraguleves házi galuskával, Finomfőzelék zöldbabbal, Sült harcsakockák, Alma	Magyaros karfiollevés, Rakott hétzöldséges rizs sertéshússal	Húsgaluskaleves, Rántott sertéskaraj, burgonyapüré	Brokkoli krémleves kölesgolyóval, Székelykáposzta, Őszibarack	
mustár (csemege uborkával), mustár (Csirketokány), mustár (Vadas leves kenyérkockákkal)	zeller (Sertésraguleves házi galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Brokkoli krémleves kölesgolyóval), zeller (Brokkoli krémleves kölesgolyóval)	
Energia (kcal) 733 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 8,1 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 728 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 737 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,6	



Reggeli

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Kézműves hamburger Cs.	Kolbászos-lilahagymás langalló	Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle M	Diákcsemegés bagel csemege uborkával S.	Pizzás csiga, Szobi 100%-os almálé	
mustár (csirkeburger), mustár (Spéko majonéz)			mustár (Diákcsemegés bagel csemege uborkával S.)		
Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 319 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 11,6 Só (NaCl) (g) 1,9	

Tízórai

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Sárgadinnye	Alma I.	görögdinnye D.	Sárgabarack	Őszibarack	
Energia (kcal) 51 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 50 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 24 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 6 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 48 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 11 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 62 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 15 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	



Ebéd

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Csirketokány, főtt szarvacska, csemege uborkával	Finomfőzelék zöldbabbal, Sült harcsakockák	Rakott hétzöldséges rizs sertéshússal	Párizsi sertéskaraj, Cukkini főzelék	Paradicsomos burgonyafőzelék, Házi sertésfasírt	
Energia (kcal) 432 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 19 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 521 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 401 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 395 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1	

Uzsonna

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Tigrisbuci felvágottal uborkával, Szobi 100%-os almálé	Friss saláta csirkehússal majonézzel, Magvas kifli Sch.	Sonkás muffin M., paprika	Sertésmájkrémes kenyérszeletek paradicsommal	Kifli II., kézműves csokikrém, Keksz DD.	
Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 12,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 224 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 271 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,8	



Ebéd

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Vadas leves kenyérkockákkal, Csirketokány, főtt szarvacska, csemege uborkával	Sertésraguleves házi galuskával, Finomfőzelék zöldbabbal, Sült harcsakockák, Alma II.	Magyaros karfiolleves, Rakott héttöldséges rizs sertéshússal	Húsgaluskaleves, Párizsi sertéskaraj, Cukkini főzelék, Sárgabarack II.	Brokkoli krémleves kölesgolyóval, Paradicsomos burgonyafőzelék, Házi sertésfasírt, Őszibarack	
mustár (csemege uborkával), mustár (Csirketokány), mustár (Vadas leves kenyérkockákkal)	zeller (Sertésraguleves házi galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Brokkoli krémleves kölesgolyóval), zeller (Brokkoli krémleves kölesgolyóval)	
Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 5,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 629 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 539 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1	



Tízórai

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Kézműves hamburger Cs.	Kolbászos-lilahagymás langalló	Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle	Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch	Pizzás csiga, Szobi 100%-os almálé	
mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 319 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 315 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 11,6 Só (NaCl) (g) 1,9

Ebéd

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Vadas leves kenyérfocakokkal, Csirketokány, főtt szarvacska, csemege uborkával	Sertésraguleves házi galuskával, Finomfőzelék zöldbabbal, Sült harcsakockák, Alma II.	Magyaros karfiolleves, Rakott hétzöldséges rizs sertéshússal	Húsgaluska leves, Párizsi sertéskaraj, Cukkini főzelék, Sárgabarack II.	Brokkoli krémleves kölesgolyóval, Paradicsomos burgonyafőzelék, Házi sertésfasírt, Őszibarack	
mustár (csemege uborkával) , mustár (Csirketokány) , mustár (Vadas leves kenyérfocakokkal)	zeller (Sertésraguleves házi galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Brokkoli krémleves kölesgolyóval) , zeller (Brokkoli krémleves kölesgolyóval)	
Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 5,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 629 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 539 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1	



Uzsonna

Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.	Szombat 2024.08.03.
Tigrisbuci felvágottal uborkával, Szobi 100%-os almalé	Friss saláta csirkehússal majonézzel, Magvas kifli Sch.	Sonkás muffin, paprika	Sertésmájkrémes kenyérseletek paradicsommal	Kifli, csokikrém, keksz	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Spéko majonéz) , szezámmag (Magvas kifli Sch.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 12,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 224 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 222 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	