

Ebéd					
Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Legényfogó leves, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Sertéspörkölt, Narancs	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve D.			
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	794 24 50 15,8 63 1,7 2,3	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	859 40 48 7,2 63 1,1 1,7	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	596 40 27 6,5 64 1,5 5,4

Tízórai

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.	Tigrisbuci csirkemellsonkával uborkával	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel			
dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 177 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,4			

Ebéd

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Legényfogó leves, Magyaros kapros-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Sertéspörkölt, Narancs	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve D.			
Energia (kcal) 794 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 15,8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 859 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 48 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 5,4			



Uzsonna

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Hamis körözöttes kenyérszeletek, uborka	Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel			
mustár (Hamis körözött)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 167 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 455 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,1			

Ebéd					
Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Legényfogó leves, Magyaros kapos- gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Sertéspörkölt, Narancs	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve D.			
Energia (kcal) 908 Energia (kJ) 27 Fehérje (g) 57 Zsír (g) 18,1 Ebből telített zsírsav (g) 72 Szénhidrát (g) 2 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g)	Energia (kcal) 1044 Energia (kJ) 49 Fehérje (g) 59 Zsír (g) 8,8 Ebből telített zsírsav (g) 74 Szénhidrát (g) 1,5 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g)	Energia (kcal) 681 Energia (kJ) 46 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 7,5 Ebből telített zsírsav (g) 73 Szénhidrát (g) 1,7 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g)			

Ebéd

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Legényfogó leves, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Sertéspörkölt, Narancs	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve D.			
Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 720 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 511 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 4,6			

Tízórai

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.	Tigrisbuci csirkemellsonkával uborkával	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel			
dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 142 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 177 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9			

Ebéd

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Legényfogó leves, Magyaros kapros-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Sertéspörkölt, Narancs	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve D.			
Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 720 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 511 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 4,6			



Uzsonna

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Hamis körözöttes kenyérszeletek, uborka	Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel			
mustár (Hamis körözött)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 134 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 350 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 166 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,1			



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves F, Brokkolis spagetti sertéshússal	Legényfogó leves F., Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Sertéspörkölt	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve F.			
zeller (Leves alap)	zeller (Húsleves alap)				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	647 21 36 12,3 60 2,3 0,7	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	657 34 42 6,4 34 0,3 1,4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	629 45 28 7,2 69 1,7 5,4

Ebéd

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Lenmagbundában rántott csirkecomb, steak burgonya	Legényfogó leves csirkehússal, Almás tarka-barka vaníliásodóban	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve, Káposzta saláta			
Energia (kcal) 890 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 104 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 572 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 31,6 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 10,2 Só (NaCl) (g) 6,2			

Ebéd					
Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Brokkoli krémleves növényi sajtszóráttal, Lenmagbundában rántott növényi sajt, steak burgonya	Hamis legényfogó leves, Almás tarka-barka vaníliásodóban	Hamis orosházi tányéros, Zöldborsófőzelék, céklás-paradicsomo s fasírt			
	zeller (Hamis legényfogó leves)	zeller (Hamis orosházi tányéros)			
Energia (kcal) 912 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 47 Ebből telített zsírsav (g) 21 Szénhidrát (g) 106 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 31,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 478 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 12,7 Só (NaCl) (g) 3			

Ebéd					
Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Legényfogó leves, Almás tarka-barka vaníliásodóban	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve, Káposzta saláta			
Energia (kcal) 746 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 13,1 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 735 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 32,5 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 10,2 Só (NaCl) (g) 6,2			

Tízórai

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli	Tigrisbuci csirkemellsonkával uborkával	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel			
dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 278 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 14,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,4			

Ebéd

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Legényfogó leves, Almás tarka-barka vaníliasodóban	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sültve, Káposzta saláta			
Energia (kcal) 746 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 13,1 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 735 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 32,5 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 10,2 Só (NaCl) (g) 6,2			



Uzsonna

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Natúr puffasztott rizskorong, Hamis körözött, uborka	Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 3	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding			
mustár (Hamis körözött)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 400 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 385 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 357 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 15,3 Só (NaCl) (g) 0			



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Legényfogó leves, Almás tarka-barka vaníliásodóban	Karfiolleves T., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve, Káposzta saláta			
Energia (kcal) 852 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 15 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 915 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 37,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 804 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 11 Só (NaCl) (g) 7			

Ebéd					
Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Legényfogó leves, Almás tarka-barka vaníliásodóban	Karfiolleves T., Zöldborsófőzelék, házi csirkefasírt, Alma I.			
Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 23,2 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 8,3 Só (NaCl) (g) 2,1			

Tízórai

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli	Tigrisbuci csirkemellsonkával uborkával	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel			
dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 11,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 177 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9			

Ebéd

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Legényfogó leves, Almás tarka-barka vaníliasodóban	Karfiolleves T., Zöldborsófőzelék, házi csirkefasírt, Alma I.			
Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 23,2 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 8,3 Só (NaCl) (g) 2,1			



Uzsonna

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.	Szombat 2025.10.25.
Natúr puffasztott rizskorong, Hamis körözött, uborka	Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 3	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding			
mustár (Hamis körözött)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 222 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 301 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 285 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 12,2 Só (NaCl) (g) 0			