EPER

Etlap

Felnőtt (19-69	Hétfő 2016.09.19.	Kedd 2016.09.20.	Szerda 2016.09.21.	Csütörtök 2016.09.22.	Péntek 2016.09.23.
Ebéd	-Csirke ragu leves -Burgonyás tészta -Cékla saláta S. -Alma (Jonatán)	-Karfiol leves 2 -Zöldborsófőzelék -Sertéspörkölt	-Magyaros burgonyaleves -Töltött káposzta	-Paradicsomleves -Rántott sertésszelet -Petrezselymes burgonya -Csemege uborka	-Fejtettbab leves -Piskóta tekercs -Alma (Jonatán)
	S:2,6, E:1 032,2, ZS:35,5, T:0,0, F:36,4, CH:123,0, C:0,6, Ca:49,2 *Allergén: G, T*	*S:3,2, E:1 126,9, ZS:57,2, T:0,1, F:46,5, CH:100,8, C:3,7, Ca:59,1* *Allergén: G*	*S:4,6, E:1 042,3, ZS:62,6, T:6,4, F:25,6, CH:87,9, C:1,8, Ca:227,5* *Allergén: G, L, T*	*S:8,4, E:1 043,7, ZS:35,3, T:0,0, F:40,5, CH:133,6, C:10,6, Ca:48,6* *Allergén: G, M, T*	*S:2,1, E:777,5, ZS:13,9, T:0,0, F:24,1, CH:124,4, C:21,2, Ca:34,7* *Allergén: G, T*
Összesen	*S:2,6, E:1 032,2, ZS:35,5, T:0,0, F:36,4, CH:123,0, C:0,6, Ca:49,2* *Allergén: G, T*	*S:3,2, E:1 126,9, ZS:57,2, T:0,1, F:46,5, CH:100,8, C:3,7, Ca:59,1* *Allergén: G*	*S:4,6, E:1 042,3, ZS:62,6, T:6,4, F:25,6, CH:87,9, C:1,8, Ca:227,5* *Allergén: G, L, T*	*S:8,4, E:1 043,7, ZS:35,3, T:0,0, F:40,5, CH:133,6, C:10,6, Ca:48,6* *Allergén: G, M, T*	*S:2,1, E:777,5, ZS:13,9, T:0,0, F:24,1, CH:124,4, C:21,2, Ca:34,7* *Allergén: G, T*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

EPER

Etlap

Felnőtt (19-69	Hétfő 2016.09.26.	Kedd 2016.09.27.	Szerda 2016.09.28.	Csütörtök 2016.09.29.	Péntek 2016.09.30.
Ebéd	-Zöldborsós csirkeragu leves -Darás tészta -Gyümölcsíz	-Sertéshúsleves -Paradicsommártás -Főtt burgonya -Főtthús	-Brokkolikrém leves -Sült csirkecomb -Kukoricás rizs -Csemege uborka	-Magyaros karfiolleves -Sertéspörkölt -Galuska -Vegyesvágott savanyúság	-Gulyásleves -Almás linzer 2.
	S:4,6, E:1 130,6, ZS:35,6, T:0,0, F:43,5, CH:150,1, C:1,8, Ca:38,3 *Allergén: G, T*	*S:6,2, E:754,5, ZS:18,4, T:0,0, F:38,6, CH:103,6, C:4,2, Ca:55,6* *Allergén: G, Z*	*S:6,6, E:946,0, ZS:38,8, T:9,0, F:50,2, CH:89,7, C:9,4, Ca:164,5* *Allergén: G, L, M*	*S:5,9, E:1 028,0, ZS:51,2, T:0,0, F:39,9, CH:96,0, C:6,0, Ca:64,5* *Allergén: G, T*	*S:2,1, E:1 271,8, ZS:50,2, T:4,9, F:28,7, CH:158,1, C:3,2, Ca:95,9* *Allergén: G, L, T*
Összesen	*S:4,6, E:1 130,6, ZS:35,6, T:0,0, F:43,5, CH:150,1, C:1,8, Ca:38,3* *Allergén: G, T*	*S:6,2, E:754,5, ZS:18,4, T:0,0, F:38,6, CH:103,6, C:4,2, Ca:55,6* *Allergén: G, Z*	*S:6,6, E:946,0, ZS:38,8, T:9,0, F:50,2, CH:89,7, C:9,4, Ca:164,5* *Allergén: G, L, M*	*S:5,9, E:1 028,0, ZS:51,2, T:0,0, F:39,9, CH:96,0, C:6,0, Ca:64,5* *Allergén: G, T*	*S:2,1, E:1 271,8, ZS:50,2, T:4,9, F:28,7, CH:158,1, C:3,2, Ca:95,9* *Allergén: G, L, T*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

2016.09.19	Felnőtt (19-69 év)	ebéd

Alma (Jonatán)

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,150 kg Alma	0,01	46,50	0,00	0,00	0,60	1,05	0,00		26,55 Ft
Alma (Jonatán) összesen:	0,01	46,50	0,00	0,00	0,60	1,05	0,00		26,55 Ft

Burgonyás tészta

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,150 kg Burgonya, nyári	0,01	132,00	0,30	0,00	3,75	27,60	0,00		13,50 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,15	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00		0,26 Ft
0,090 kg Fodros nagykocka tészta	0,45	342,00	2,52	0,00	11,70	64,35	0,00		27,00 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	2,82	0,13	0,00	0,14	0,54	0,00		1,38 Ft
0,001 kg Só	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,06 Ft
0,012 kg Vöröshagyma	0,00	4,80	0,01	0,00	0,14	0,60	0,00		1,08 Ft
0,008 l Napraforgóolaj	0,00	74,24	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,22 Ft
Burgonyás tészta összesen:	1,46	556,01	10,95	0,00	15,74	93,13	0,00		45,50 Ft

Cékla saláta S.

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,130 kg Cékla saláta	0,00	42,90	0,00	0,00	1,30	9,10	0,00		30,28 Ft
Cékla saláta S. összesen:	0,00	42,90	0,00	0,00	1,30	9,10	0,00		30,28 Ft

Csirke ragu leves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,300 db Tojás, egész (1db)	0,00	20,40	1,44	0,00	1,62	0,09	0,00	T	8,55 Ft
0,020 kg Búzadara	0,02	69,82	0,22	0,00	1,88	14,68	0,04	G	2,12 Ft
0,080 kg Csirke szárny	0,00	177,60	12,80	0,00	14,40	0,00	0,00		35,57 Ft
0,001 kg Delikát Sómentes	0,00	3,20	0,02	0,01	0,14	0,60	0,54		1,07 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,44 Ft
0,002 kg Fokhagyma	0,00	2,24	0,01	0,00	0,10	0,50	0,02		1,95 Ft
0,015 kg Petrezselyemgyökér...	0,01	4,50	0,02	0,00	0,18	0,89	0,00		5,93 Ft
0,030 kg Sárgarépa	0,05	12,00	0,06	0,00	0,36	2,43	0,00		2,40 Ft
0,001 kg Só	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,06 Ft
0,010 kg Vöröshagyma	0,00	4,00	0,01	0,00	0,12	0,50	0,00		0,90 Ft
0,010 l Napraforgóolaj	0,00	92,80	9,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,77 Ft
Csirke ragu leves összesen:	1,09	386,81	24,56	0,01	18,81	19,75	0,60		61,75 Ft
2016.09.19 **Felnőtt (19-69 év)** **ebéd összesen:**	2,56	1 032,22	35,50	0,01	36,45	123,03	0,60		164,08 Ft

2016.09.19	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**2,56**	**1 032,22**	**35,50**	**0,01**	**36,45**	**123,03**	**0,60**	**164,08 Ft**

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

2016.09.20	Felnőtt (19-69 év)	ebéd

Karfiol leves 2

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,008 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	30,01	0,10	0,00	0,98	6,10	0,02	G	0,79 Ft
0,001 kg Delikát Sómentes	0,00	3,20	0,02	0,01	0,14	0,60	0,54		1,07 Ft
0,010 kg Eperlevél tészta	0,05	38,00	0,28	0,00	1,30	7,15	0,00		4,41 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,23	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,39 Ft
0,085 kg Karfiol	0,05	26,35	0,26	0,04	2,51	5,18	2,58		30,92 Ft
0,020 kg Petrezselyemgyökér...	0,02	6,00	0,02	0,00	0,24	1,18	0,00		7,90 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	1,41	0,06	0,00	0,07	0,27	0,00		0,69 Ft
0,025 kg Sárgarépa	0,04	10,00	0,05	0,00	0,30	2,03	0,00		2,00 Ft
0,001 kg Só	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,06 Ft
0,010 kg Vöröshagyma	0,00	4,00	0,01	0,00	0,12	0,50	0,00		0,90 Ft
0,008 l Napraforgóolaj	0,00	74,24	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,22 Ft
Karfiol leves 2 összesen:	1,16	193,43	8,79	0,04	5,67	23,06	3,13		51,34 Ft

Sertéspörkölt

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,000 kg Feketebors	0,00	0,15	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00		0,26 Ft
0,001 kg Fokhagyma	0,00	1,49	0,01	0,00	0,06	0,33	0,01		1,30 Ft
0,002 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	5,64	0,26	0,00	0,28	1,08	0,00		2,77 Ft
0,120 kg Sertéslapocka	0,00	354,00	28,68	0,00	21,00	0,36	0,00		109,20 Ft
0,001 kg Só	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,06 Ft
0,040 kg Vöröshagyma	0,00	16,00	0,04	0,00	0,48	2,00	0,00		3,60 Ft
0,008 l Napraforgóolaj	0,00	74,24	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,22 Ft
Sertéspörkölt összesen:	1,00	451,52	36,97	0,00	21,83	3,81	0,01		119,40 Ft

Zöldborsófőzelék

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,020 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	75,02	0,26	0,00	2,46	15,26	0,04	G	1,98 Ft
0,001 kg Delikát Sómentes	0,00	3,20	0,02	0,01	0,14	0,60	0,54		1,07 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,15	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00		0,26 Ft
0,020 kg Kristálycukor	0,00	78,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00		4,62 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	2,82	0,13	0,00	0,14	0,54	0,00		1,38 Ft
0,001 kg Só	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,06 Ft
0,250 kg Zöldborsó	0,00	230,00	1,00	0,00	16,25	37,50	0,00		70,25 Ft
0,010 l Napraforgóolaj	0,00	92,80	9,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,77 Ft
Zöldborsófőzelék összesen:	1,00	481,99	11,39	0,01	19,00	73,92	0,58		82,39 Ft
2016.09.20 **Felnőtt (19-69 év)** **ebéd összesen:**	3,16	1 126,95	57,15	0,05	46,50	100,79	3,72		253,13 Ft

2016.09.20	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**3,16**	**1 126,95**	**57,15**	**0,05**	**46,50**	**100,79**	**3,72**	**253,13 Ft**

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

2016.09.21	Felnőtt (19-69 év)	ebéd

Magyaros burgonyaleves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,060 db Tojás, egész (1db)	0,00	4,08	0,29	0,00	0,32	0,02	0,00	T	1,71 Ft
0,150 kg Burgonya, nyári	0,01	132,00	0,30	0,00	3,75	27,60	0,00		13,50 Ft
0,020 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	75,02	0,26	0,00	2,46	15,26	0,04	G	1,98 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,44 Ft
0,001 kg Petrezselyem zöldje	0,00	0,37	0,00	0,00	0,03	0,06	0,00		0,24 Ft
0,015 kg Petrezselyemgyökér...	0,01	4,50	0,02	0,00	0,18	0,89	0,00		5,93 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	2,82	0,13	0,00	0,14	0,54	0,00		1,38 Ft
0,030 kg Sárgarépa	0,05	12,00	0,06	0,00	0,36	2,43	0,00		2,40 Ft
0,001 kg Só	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,06 Ft
0,008 kg Vöröshagyma	0,00	3,20	0,01	0,00	0,10	0,40	0,00		0,72 Ft
0,010 l Napraforgóolaj	0,00	92,80	9,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,77 Ft
0,015 l Tejföl 20%	0,01	31,05	3,00	2,10	0,38	0,57	0,57	L	8,45 Ft
Magyaros burgonyaleves összesen:	1,09	358,09	14,05	2,10	7,72	47,83	0,61		39,57 Ft

Töltött káposzta

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,200 db Tojás, egész (1db)	0,00	13,60	0,96	0,00	1,08	0,06	0,00	T	5,70 Ft
0,009 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	33,76	0,12	0,00	1,11	6,87	0,02	G	0,89 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,44 Ft
0,001 kg Fokhagyma	0,00	0,89	0,00	0,00	0,04	0,20	0,01		0,78 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	2,82	0,13	0,00	0,14	0,54	0,00		1,38 Ft
0,030 kg Rizs (hántolt, fényezett)	0,00	98,10	0,21	0,09	2,13	21,90	0,00		6,55 Ft
0,250 kg Savanyított káposzta	2,50	50,00	0,50	0,00	2,75	8,50	0,00		53,75 Ft
0,080 kg Sertés darált hús /comb/	0,00	352,88	33,68	0,00	9,68	0,25	0,00		60,80 Ft
0,001 kg Só	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,06 Ft
0,012 kg Vöröshagyma	0,00	4,80	0,01	0,00	0,14	0,60	0,00		1,08 Ft
0,007 l Napraforgóolaj	0,00	64,96	6,99	0,00	0,00	0,00	0,00		1,94 Ft
0,030 l Tejföl 20%	0,02	62,10	6,00	4,20	0,75	1,14	1,14	L	16,89 Ft
Töltött káposzta összesen:	3,53	684,16	48,60	4,29	17,83	40,12	1,16		150,26 Ft
2016.09.21 **Felnőtt (19-69 év)** **ebéd összesen:**	4,62	1 042,26	62,65	6,39	25,56	87,95	1,78		189,83 Ft

2016.09.21	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**4,62**	**1 042,26**	**62,65**	**6,39**	**25,56**	**87,95**	**1,78**	**189,83 Ft**

2016.09.22	Felnőtt (19-69 év)	ebéd

Csemege uborka

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,130 kg Csemegeuborka	0,81	36,40	0,13	0,00	1,56	5,98	5,46	M	40,21 Ft
Csemege uborka összesen:	0,81	36,40	0,13	0,00	1,56	5,98	5,46		40,21 Ft

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

Paradicsomleves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,010 kg ABC tészta	0,05	38,00	0,28	0,00	1,30	7,15	0,00		3,00 Ft
0,010 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	37,51	0,13	0,00	1,23	7,63	0,02	G	0,99 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,44 Ft
0,020 kg Kristálycukor	0,00	78,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00		4,62 Ft
0,050 kg Paradicsompüré, sűrített	0,50	37,50	0,35	0,00	1,60	6,50	4,00		23,87 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,006 kg Vöröshagyma	0,00	2,40	0,01	0,00	0,07	0,30	0,00		0,54 Ft
0,010 l Napraforgóolaj	0,00	92,80	9,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,77 Ft
Paradicsomleves összesen:	2,55	286,46	10,75	0,00	4,21	41,63	4,02		36,34 Ft

Petrezselymes burgonya

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,300 kg Burgonya, nyári	0,02	264,00	0,60	0,00	7,50	55,20	0,00		27,00 Ft
0,007 kg Petrezselyem zöldje	0,01	4,34	0,03	0,00	0,31	0,69	0,00		2,77 Ft
0,003 kg Só	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,17 Ft
0,010 l Napraforgóolaj	0,00	92,80	9,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,77 Ft
Petrezselymes burgonya összesen:	3,03	361,14	10,61	0,00	7,81	55,89	0,00		32,72 Ft

Rántott sertésszelet

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,300 db Tojás, egész (1db)	0,00	20,40	1,44	0,00	1,62	0,09	0,00	T	8,55 Ft
0,010 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	37,51	0,13	0,00	1,23	7,63	0,02	G	0,99 Ft
0,100 kg Sertéskaraj	0,00	163,00	8,10	0,00	21,00	0,40	0,00		120,00 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,030 kg Zsemlemorzsa	0,00	102,63	0,27	0,00	3,06	21,99	1,11	G	8,24 Ft
0,013 l Napraforgóolaj	0,00	36,19	3,89	0,00	0,00	0,00	0,00		3,60 Ft
Rántott sertésszelet összesen:	2,00	359,73	13,84	0,00	26,91	30,11	1,13		141,49 Ft
2016.09.22 **Felnőtt (19-69 év)** **ebéd összesen:**	8,38	1 043,73	35,32	0,00	40,50	133,61	10,61		250,76 Ft

2016.09.22	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**8,38**	**1 043,73**	**35,32**	**0,00**	**40,50**	**133,61**	**10,61**	**250,76 Ft**

2016.09.23	**Felnőtt (19-69 év)**	**ebéd**

Alma (Jonatán)

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,150 kg Alma	0,01	46,50	0,00	0,00	0,60	1,05	0,00		26,55 Ft
Alma (Jonatán) összesen:	0,01	46,50	0,00	0,00	0,60	1,05	0,00		26,55 Ft

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

Fejtettbab leves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,060 db Tojás, egész (1db)	0,00	4,08	0,29	0,00	0,32	0,02	0,00	T	1,71 Ft
0,100 kg Bab, fejtett	0,00	167,00	0,40	0,00	10,80	29,00	0,00		52,50 Ft
0,020 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	75,02	0,26	0,00	2,46	15,26	0,04	G	1,98 Ft
0,002 kg Delikát Sómentes	0,00	6,40	0,04	0,01	0,28	1,20	1,08		2,14 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,44 Ft
0,001 kg Fokhagyma	0,00	1,49	0,01	0,00	0,06	0,33	0,01		1,30 Ft
0,015 kg Petrezselyemgyökér...	0,01	4,50	0,02	0,00	0,18	0,89	0,00		5,93 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	2,82	0,13	0,00	0,14	0,54	0,00		1,38 Ft
0,030 kg Sárgarépa	0,05	12,00	0,06	0,00	0,36	2,43	0,00		2,40 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,010 kg Vöröshagyma	0,00	4,00	0,01	0,00	0,12	0,50	0,00		0,90 Ft
0,008 l Napraforgóolaj	0,00	74,24	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,22 Ft
Fejtettbab leves összesen:	2,07	351,80	9,20	0,01	14,74	50,23	1,13		73,00 Ft

Piskóta tekercs

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,100 db Sütőpor	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,90 Ft
0,900 db Tojás, egész (1db)	0,00	61,20	4,32	0,00	4,86	0,27	0,00	T	25,66 Ft
0,030 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	112,53	0,39	0,00	3,69	22,89	0,06	G	2,97 Ft
0,050 kg dzsem sárgabarack	0,00	127,50	0,00	0,00	0,20	30,00	20,00		26,76 Ft
0,000 kg Gyümölcs lekvár	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00 Ft
0,020 kg Kristálycukor	0,00	78,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00		4,62 Ft
Piskóta tekercs összesen:	0,00	379,23	4,71	0,00	8,75	73,14	20,06		60,91 Ft

2016.09.23	**Felnőtt (19-69 év)**	**ebéd összesen:**	2,07	777,53	13,91	0,01	24,09	124,42	21,20		160,46 Ft

2016.09.23	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**2,07**	**777,53**	**13,91**	**0,01**	**24,09**	**124,42**	**21,20**		**160,46 Ft**

2016.09.26	**Felnőtt (19-69 év)**	**ebéd**

Darás tészta

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,070 kg Búzadara	0,08	244,37	0,77	0,00	6,59	51,39	0,15	G	7,40 Ft
0,090 kg Hosszúmetélt	0,45	342,00	2,52	0,00	11,70	64,35	0,00		27,00 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,010 l Napraforgóolaj	0,00	92,80	9,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,77 Ft
Darás tészta összesen:	2,53	679,17	13,27	0,00	18,29	115,74	0,15		37,29 Ft

Gyümölcsíz

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,050 kg Gyümölcs lekvár	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		27,37 Ft
Gyümölcsíz összesen:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		27,37 Ft

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

Zöldborsós csirkeragu leves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,350 db Tojás, egész (1db)	0,00	23,80	1,68	0,00	1,89	0,11	0,00	T	9,98 Ft
0,020 kg Búzadara	0,02	69,82	0,22	0,00	1,88	14,68	0,04	G	2,12 Ft
0,080 kg Csirke szárny	0,00	177,60	12,80	0,00	14,40	0,00	0,00		35,57 Ft
0,003 kg Delikát Sómentes	0,00	9,60	0,06	0,02	0,42	1,80	1,62		3,20 Ft
0,020 kg Petrezselyemgyökér...	0,02	6,00	0,02	0,00	0,24	1,18	0,00		7,90 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	2,82	0,13	0,00	0,14	0,54	0,00		1,38 Ft
0,025 kg Sárgarépa	0,04	10,00	0,05	0,00	0,30	2,03	0,00		2,00 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,010 kg Vöröshagyma	0,00	4,00	0,01	0,00	0,12	0,50	0,00		0,90 Ft
0,090 kg Zöldborsó	0,00	82,80	0,36	0,00	5,85	13,50	0,00		25,29 Ft
0,007 l Sertészsír	0,00	64,96	6,98	0,00	0,01	0,00	0,00		2,50 Ft
Zöldborsós csirkeragu leves összesen:	2,08	451,40	22,31	0,02	25,25	34,33	1,66		90,95 Ft
2016.09.26 **Felnőtt (19-69 év)** **ebéd összesen:**	4,61	1 130,57	35,58	0,02	43,54	150,07	1,81		155,61 Ft

2016.09.26	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**4,61**	**1 130,57**	**35,58**	**0,02**	**43,54**	**150,07**	**1,81**	**155,61 Ft**

2016.09.27	**Felnőtt (19-69 év)**	**ebéd**

Főtt burgonya

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,250 kg Burgonya, nyári	0,02	220,00	0,50	0,00	6,25	46,00	0,00		22,50 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
Főtt burgonya összesen:	2,02	220,00	0,50	0,00	6,25	46,00	0,00		22,62 Ft

Főtthús

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,000 kg Sertéscomb	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00 Ft
Főtthús összesen:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00 Ft

Paradicsommártás

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,013 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	48,76	0,17	0,00	1,60	9,92	0,03	G	1,29 Ft
0,020 kg Kristálycukor	0,00	78,00	0,00	0,00	0,00	19,98	0,00		4,62 Ft
0,045 kg Paradicsompüré, sűrített	0,45	33,75	0,32	0,00	1,44	5,85	3,60		21,48 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,007 kg Vöröshagyma..	0,00	2,80	0,01	0,00	0,08	0,58	0,00		1,04 Ft
0,007 kg Zellergumó..	0,02	2,03	0,02	0,00	0,10	0,35	0,00	Z	1,39 Ft
0,007 l Napraforgóolaj	0,00	64,96	6,99	0,00	0,00	0,00	0,00		1,94 Ft
Paradicsommártás összesen:	2,47	230,30	7,50	0,00	3,22	36,68	3,63		31,88 Ft

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

Sertéshúsleves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,020 kg cérnácska tészta	0,10	76,00	0,56	0,00	2,60	14,30	0,00		9,92 Ft
0,001 kg Delikát Sómentes	0,00	3,20	0,02	0,01	0,14	0,60	0,54		1,07 Ft
0,000 kg Egészbors	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,76 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,44 Ft
0,001 kg Fokhagyma	0,00	1,49	0,01	0,00	0,06	0,33	0,01		1,30 Ft
0,025 kg Petrezselyemgyökér...	0,02	7,50	0,03	0,00	0,30	1,48	0,00		9,88 Ft
0,035 kg Sárgarépa	0,06	14,00	0,07	0,00	0,42	2,84	0,00		2,80 Ft
0,120 kg Sertéscomb	0,00	195,72	9,73	0,00	25,32	0,49	0,00		114,00 Ft
0,002 kg Só	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,09 Ft
0,010 kg Vöröshagyma	0,00	4,00	0,01	0,00	0,12	0,50	0,00		0,90 Ft
0,008 kg Zeller	0,00	2,00	0,01	0,00	0,10	0,37	0,00	Z	3,15 Ft
Sertéshúsleves összesen:	1,68	304,16	10,43	0,01	29,08	20,96	0,55		144,30 Ft
2016.09.27 **Felnőtt (19-69 év)** **ebéd összesen:**	6,17	754,46	18,43	0,01	38,55	103,65	4,18		198,79 Ft

2016.09.27	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**6,17**	**754,46**	**18,43**	**0,01**	**38,55**	**103,65**	**4,18**	**198,79 Ft**

2016.09.28 **Felnőtt (19-69 év)** **ebéd**

Brokkolikrém leves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,120 kg Brokkoli	0,00	28,80	0,36	0,00	3,96	2,53	0,00		59,88 Ft
0,010 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	37,51	0,13	0,00	1,23	7,63	0,02	G	0,99 Ft
0,002 kg Delikát Sómentes	0,00	6,40	0,04	0,01	0,28	1,20	1,08		2,14 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,50	0,01	0,00	0,02	0,13	0,00		0,87 Ft
0,020 kg Levesgyöngy	0,00	100,00	5,20	2,60	1,20	10,00	0,80		14,08 Ft
0,015 kg Margarin	0,03	93,00	10,50	4,95	0,08	0,08	0,08	L	9,81 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,002 kg Tyúkhúslevesalap	0,27	6,92	0,02	0,01	0,48	1,14	0,00		6,93 Ft
0,020 l Főzőtejszín	0,02	23,80	0,82	1,18	0,64	0,00	0,86	L	12,64 Ft
Brokkolikrém leves összesen:	2,32	296,93	17,08	8,75	7,89	22,71	2,84		107,46 Ft

Csemege uborka

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,130 kg Csemegeuborka	0,81	36,40	0,13	0,00	1,56	5,98	5,46	M	40,21 Ft
Csemege uborka összesen:	0,81	36,40	0,13	0,00	1,56	5,98	5,46		40,21 Ft

Kukoricás rizs

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,065 kg Kukorica, morzsolt	0,00	66,37	0,27	0,00	4,36	11,12	0,00		21,81 Ft
0,003 kg Petrezselyem zöldje	0,00	1,86	0,01	0,00	0,13	0,29	0,00		1,19 Ft
0,065 kg Rizs (hántolt, fényezett)	0,01	212,55	0,46	0,20	4,62	47,45	0,00		14,18 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,007 l Napraforgóolaj	0,00	64,96	6,99	0,00	0,00	0,00	0,00		1,94 Ft
Kukoricás rizs összesen:	2,01	345,74	7,72	0,20	9,11	58,87	0,00		39,24 Ft

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

Sült csirkecomb

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,000 kg Bazsalikom	0,00	0,47	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00		0,28 Ft
0,150 kg Csirke, comb	0,00	204,00	7,80	0,00	31,35	0,75	0,00		76,50 Ft
0,002 kg Delikát Sómentes	0,00	6,40	0,04	0,01	0,28	1,20	1,08		2,14 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00		0,22 Ft
0,000 kg Kakukkfű	0,00	0,28	0,01	0,00	0,01	0,06	0,00		0,15 Ft
0,002 kg Só	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,09 Ft
0,006 l Napraforgóolaj	0,00	55,68	5,99	0,00	0,00	0,00	0,00		1,66 Ft
Sült csirkecomb összesen:	1,50	266,95	13,85	0,01	31,69	2,14	1,08		81,02 Ft
2016.09.28 **Felnőtt (19-69 év)** **ebéd összesen:**	6,63	946,01	38,78	8,96	50,25	89,69	9,38		267,93 Ft

2016.09.28	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**6,63**	**946,01**	**38,78**	**8,96**	**50,25**	**89,69**	**9,38**	**267,93 Ft**

2016.09.29	Felnőtt (19-69 év)	ebéd

Galuska

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,250 db Tojás, egész (1db)	0,00	17,00	1,20	0,00	1,35	0,08	0,00	T	7,13 Ft
0,090 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	337,59	1,18	0,00	11,08	68,68	0,19	G	8,91 Ft
0,003 kg Só	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,14 Ft
0,008 l Napraforgóolaj	0,00	74,24	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,22 Ft
Galuska összesen:	2,50	428,83	10,36	0,00	12,43	68,75	0,19		18,40 Ft

Magyaros karfiolleves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,008 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	30,01	0,10	0,00	0,98	6,10	0,02	G	0,79 Ft
0,008 kg Eperlevél tészta	0,04	30,40	0,22	0,00	1,04	5,72	0,00		3,53 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,23	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,39 Ft
0,070 kg Karfiol	0,04	21,70	0,21	0,03	2,07	4,26	2,12		25,46 Ft
0,020 kg Petrezselyemgyökér kocka	0,00	6,00	0,02	0,00	0,24	1,18	0,00		7,50 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	2,82	0,13	0,00	0,14	0,54	0,00		1,38 Ft
0,030 kg Sárgarépa kocka	0,00	12,30	0,07	0,01	0,28	2,87	1,42		5,91 Ft
0,002 kg Só	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,10 Ft
0,006 kg Vöröshagyma	0,00	2,40	0,01	0,00	0,07	0,30	0,00		0,54 Ft
0,003 l Sertészsír	0,00	27,84	2,99	0,00	0,00	0,00	0,00		1,07 Ft
Magyaros karfiolleves összesen:	1,88	133,69	3,76	0,04	4,83	21,04	3,56		46,68 Ft

Sertéspörkölt

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,000 kg Feketebors	0,00	0,15	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00		0,26 Ft
0,001 kg Fokhagyma	0,00	1,49	0,01	0,00	0,06	0,33	0,01		1,30 Ft
0,002 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	5,64	0,26	0,00	0,28	1,08	0,00		2,77 Ft
0,120 kg Sertéslapocka	0,00	354,00	28,68	0,00	21,00	0,36	0,00		109,20 Ft
0,002 kg Só	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,09 Ft
0,040 kg Vöröshagyma	0,00	16,00	0,04	0,00	0,48	2,00	0,00		3,60 Ft
0,008 l Napraforgóolaj	0,00	74,24	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,22 Ft
Sertéspörkölt összesen:	1,50	451,52	36,97	0,00	21,83	3,81	0,01		119,43 Ft

Nyersanyag-kiszabati ív

2016.09.19. - 2016.09.30.

Étlap választék: Felnőtt vendég, Szociális étk., Vendég étkező, Szociális étkezés 445,-, Szociális étkezés 305,-, Szociális étkezés 255,-, Szociális étkezés 205,-, Szociális étkezés 430,-

Vegyesvágott savanyúság

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,100 kg Vágott vegyes savanyúság	0,00	14,00	0,10	0,00	0,80	2,40	2,20		21,41 Ft
Vegyesvágott savanyúság összesen:	0,00	14,00	0,10	0,00	0,80	2,40	2,20		21,41 Ft

2016.09.29	**Felnőtt (19-69 év)**	**ebéd összesen:**	5,88	1 028,04	51,19	0,04	39,90	96,00	5,96		205,92 Ft

2016.09.29	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**5,88**	**1 028,04**	**51,19**	**0,04**	**39,90**	**96,00**	**5,96**		**205,92 Ft**

2016.09.30	**Felnőtt (19-69 év)**	**ebéd**

Almás linzer 2.

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,150 db Sütőpor	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		1,35 Ft
0,150 db Tojás, egész (1db)	0,00	10,20	0,72	0,00	0,81	0,05	0,00	T	4,28 Ft
0,200 kg Alma	0,01	62,00	0,00	0,00	0,80	1,40	0,00		35,40 Ft
0,080 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	300,08	1,05	0,00	9,85	61,05	0,17	G	7,92 Ft
0,000 kg Fahéj	0,00	0,49	0,00	0,00	0,01	0,16	0,00		0,39 Ft
0,060 kg Kristálycukor	0,00	234,00	0,00	0,00	0,00	59,94	0,00		13,85 Ft
0,000 kg Margarin	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	L	0,00 Ft
0,016 l Sertészsír	0,00	148,48	15,95	0,00	0,02	0,00	0,00		5,71 Ft
0,035 l Tejföl 20%	0,03	72,45	7,00	4,90	0,88	1,33	1,33	L	19,71 Ft
Almás linzer 2. összesen:	0,04	827,70	24,72	4,90	12,36	123,92	1,50		88,61 Ft

Gulyásleves

Alapanyag (1 főre)	Só	Energia	Zsír	Tel.zsírsav	Fehérje	Szénhidrát	Cukor	Allergén	Ár
0,100 db Tojás, egész (1db)	0,00	6,80	0,48	0,00	0,54	0,03	0,00	T	2,85 Ft
0,100 kg Burgonya, nyári	0,01	88,00	0,20	0,00	2,50	18,40	0,00		9,00 Ft
0,012 kg Búzaliszt (főző, rétes)	0,00	45,01	0,16	0,00	1,48	9,16	0,03	G	1,19 Ft
0,003 kg Delikát Sómentes	0,00	9,60	0,06	0,02	0,42	1,80	1,62		3,20 Ft
0,000 kg Feketebors	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00		0,44 Ft
0,002 kg Fokhagyma	0,00	2,24	0,01	0,00	0,10	0,50	0,02		1,95 Ft
0,012 kg Petrezselyemgyökér...	0,01	3,60	0,01	0,00	0,14	0,71	0,00		4,74 Ft
0,001 kg Piros paprika (őrölt)	0,00	2,82	0,13	0,00	0,14	0,54	0,00		1,38 Ft
0,025 kg Sárgarépa	0,04	10,00	0,05	0,00	0,30	2,03	0,00		2,00 Ft
0,060 kg Sertéslapocka	0,00	177,00	14,34	0,00	10,50	0,18	0,00		54,60 Ft
0,002 kg Só	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12 Ft
0,015 kg Vöröshagyma	0,00	6,00	0,02	0,00	0,18	0,75	0,00		1,35 Ft
0,010 l Napraforgóolaj	0,00	92,80	9,98	0,00	0,00	0,00	0,00		2,77 Ft
Gulyásleves összesen:	2,06	444,12	25,43	0,02	16,31	34,15	1,66		85,59 Ft

2016.09.30	**Felnőtt (19-69 év)**	**ebéd összesen:**	2,10	1 271,82	50,16	4,92	28,67	158,07	3,16		174,19 Ft

2016.09.30	**Felnőtt (19-69 év)**	**összesen:**	**2,10**	**1 271,82**	**50,16**	**4,92**	**28,67**	**158,07**	**3,16**		**174,19 Ft**

2016.09.19. - 2016.09.30.		**összesen:**	**46,19**	**10 153,60**	**398,67**	**20,40**	**373,99**	**1 167,28**	**62,38**		**2 020,69 Ft**

Allergén jelmagyarázat: G: glutén, gabonák; L: laktóz, tej, tejtermékek; T: tojás, fehérje; F: földimogyoró; Z: zeller; R: rákfélék
H: halak; O: szója; D: diófélék, mandula, pisztácia; M: mustár; S: szezámmag; K: szulfitok, kéndioxid; C: csillagfürt; P: puhatestűek