

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Reggeli	Tejeskávé^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Zöldséges stangli^{1,7} E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás bagett¹ E: 86kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Sajtos pereg^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Szeletelt sajt⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Házi őszibarackos joghurt⁷ E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Körteturmix⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 10g, Só: 0,1g	Gyümölcssaláta¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Ananászos túrókrém⁷ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g
Ebéd	Csöben sült brokkoli csirkemelle^{1,3,7} E: 268kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g	Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Finomfőzelék^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g	Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Petrezselymes burgonya E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Köményes sertéssült¹² E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kukoricás bulgur¹ E: 181kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Mákos guba^{1,7} E: 278kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,6g
Uzsonna	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Póréhagymás túrókrém⁷ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szendvics sonka E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kockasajt Medve, tejszínes⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 0,3g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Energia:	759,19kcal	800,34kcal	784,46kcal	783,76kcal	835,64kcal
Zsír:	28,47g	28,07g	29,70g	28,97g	28,65g
Telített zsírsav:	14,52g	11,26g	9,21g	12,97g	16,61g
Fehérje:	34,75g	31,62g	33,53g	36,87g	38,79g
Szénhidrát:	88,83g	95,20g	112,07g	93,07g	102,00g
Cukrok:	32,29g	27,44g	29,09g	28,45g	33,40g
Só:	1,96g	2,40g	2,48g	2,74g	1,81g
Ca:	507,99mg	659,22mg	386,25mg	811,04mg	803,63mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Zöldséges stangli^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás bagett¹ E: 173kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Vaníliás tej⁷ E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Sajtos percc^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Szeletelt sajt⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival^{1,3} E: 136kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 12g, Só: 0,8g Tavaszi rizses hús⁹ E: 412kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,7g cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Finomfőzelék^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 4g, Só: 0,8g Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7,9} E: 174kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,2g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 172kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Petrezselymes burgonya E: 210kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Fokhagymás sertés sült¹² E: 247kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kukoricás bulgur¹ E: 230kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Zöldbableves tejfőlével^{1,3,7,12} E: 129kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,9g Mákos tészta¹ E: 366kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 0,4g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Póréhagymás túrókrém⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szendvics sonka E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kockasajt Medve, tejszínes⁷ E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Energia:	1 087,86kcal	1 012,23kcal	950,35kcal	1 039,70kcal	1 051,90kcal
Zsír:	26,61g	29,38g	38,45g	41,23g	35,93g
Telített zsírsav:	6,69g	7,02g	12,12g	16,60g	14,51g
Fehérje:	37,77g	36,45g	41,18g	41,81g	35,25g
Szénhidrát:	168,38g	154,77g	121,56g	123,80g	142,55g
Cukrok:	42,50g	35,62g	24,35g	16,09g	15,81g
Só:	4,80g	4,62g	3,65g	5,22g	3,06g
Ca:	388,08mg	253,68mg	423,46mg	554,16mg	436,43mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Zöldséges stangli^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás bagett¹ E: 173kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Vaníliás tej⁷ E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Sajtos perenc^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Szeletelt sajt⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 1,0g Tavaszi rizses hús⁹ E: 502kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 64g, Cuk: 2g, Só: 2,2g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Finomfőzelék^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 5g, Só: 1,0g Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7,9} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9g, Só: 0,3g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 213kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Petrezselymes burgonya E: 246kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tyúkhúsleves csigatésztaival^{1,3,9} E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Fokhagymás sertés sült¹² E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kukoricás bulgur¹ E: 280kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12} E: 164kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,1g Mákos tészta¹ E: 444kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 0,6g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Póréhagymás túrókrém⁷ E: 58kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott⁶ E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kockasajt Medve, tejszínes⁷ E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Energia:	1 290,90kcal	1 211,83kcal	1 270,46kcal	1 213,27kcal	1 181,50kcal
Zsír:	35,91g	38,82g	57,17g	51,25g	41,06g
Telített zsírsav:	9,14g	9,40g	17,69g	20,59g	15,39g
Fehérje:	45,43g	43,09g	49,57g	47,93g	38,19g
Szénhidrát:	189,61g	186,88g	152,57g	138,38g	160,02g
Cukrok:	47,36g	51,85g	39,59g	19,79g	19,68g
Só:	5,80g	5,48g	5,02g	6,13g	3,48g
Ca:	486,23mg	286,50mg	544,16mg	654,62mg	487,82mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Zöldséges stangli^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás bagett¹ E: 173kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Vaníliás tej⁷ E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Sajtos percc^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Szeletelt sajt⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival^{1,3} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 13g, Só: 1,2g Tavaszi rizses hús⁹ E: 571kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 2,5g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Finomfőzelék^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 5g, Só: 1,2g Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7,9} E: 239kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 11g, Só: 0,4g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 251kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Petrezselymes burgonya E: 272kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,8g Fokhagymás sertés sült¹² E: 349kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Kukoricás bulgur¹ E: 330kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12} E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Mákos tészta¹ E: 508kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 77g, Cuk: 1g, Só: 0,8g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Póréhagymás túrókrém⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott⁶ E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kockasajt Medve, tejszínes⁷ E: 108kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia:	1 393,73kcal	1 367,43kcal	1 376,67kcal	1 384,09kcal	1 321,67kcal
Zsír:	39,00g	45,14g	62,65g	61,61g	47,67g
Telített zsírsav:	9,39g	10,94g	18,42g	24,72g	17,57g
Fehérje:	49,10g	49,10g	53,31g	54,86g	43,23g
Szénhidrát:	203,84g	210,87g	165,18g	151,22g	174,84g
Cukrok:	48,64g	62,91g	43,78g	21,50g	22,52g
Só:	6,33g	6,17g	5,45g	6,80g	4,36g
Ca:	494,83mg	318,88mg	562,55mg	784,89mg	578,28mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g Tavaszi rizses hús⁹ E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Finomfőzelék^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 306kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Kukoricás bulgur¹ E: 379kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12} E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Mákos tészta¹ E: 621kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g
Energia:	913,01kcal	874,90kcal	871,29kcal	855,70kcal	857,53kcal
Zsír:	25,22g	29,10g	45,50g	41,69g	32,74g
Telített zsírsav:	1,85g	4,79g	7,34g	11,37g	7,21g
Fehérje:	34,87g	30,12g	37,60g	35,89g	23,53g
Szénhidrát:	130,50g	109,43g	99,93g	84,53g	114,75g
Cukrok:	21,83g	8,05g	24,99g	4,36g	7,15g
Só:	5,10g	4,94g	3,56g	4,17g	2,92g
Ca:	104,40mg	292,68mg	171,48mg	104,54mg	356,42mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g Tavaszi rizses hús⁹ E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Finomfőzelék^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 306kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Kukoricás bulgur¹ E: 379kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12} E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Mákos tészta¹ E: 621kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g
Energia:	849,51kcal	874,90kcal	871,29kcal	855,70kcal	857,53kcal
Zsír:	25,12g	29,10g	45,50g	41,69g	32,74g
Telített zsírsav:	1,85g	4,79g	7,34g	11,37g	7,21g
Fehérje:	33,56g	30,12g	37,60g	35,89g	23,53g
Szénhidrát:	116,59g	109,43g	99,93g	84,53g	114,75g
Cukrok:	15,93g	8,05g	24,99g	4,36g	7,15g
Só:	4,38g	4,94g	3,56g	4,17g	2,92g
Ca:	69,40mg	292,68mg	171,48mg	104,54mg	356,42mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt