

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 202,56kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 25,50g Só: 0,37g Zsír: 7,17g Feh.: 8,17g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Kígyóborka E: 173,00kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 28,12g Só: 0,56g Zsír: 4,36g Feh.: 4,48g Cuk: 6,99g Ca: 3,04mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Korpás bagett ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 178,58kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 23,59g Só: 0,95g Zsír: 5,74g Feh.: 5,63g Cuk: 6,99g Ca: 4,50mg	Kakaó ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Margarin, TV paprika E: 255,37kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 32,12g Só: 0,68g Zsír: 8,67g Feh.: 9,56g Cuk: 5,00g Ca: 322,43mg
Tízórai	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Tejben zabpehely ^{1,5,7,8,11,12} E: 170,92kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 25,94g Só: 1,15g Zsír: 6,38g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 273,75mg	Banános túrókrém ⁷ E: 108,75kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 24,30g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 43,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 116,16kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 16,50g Só: 0,06g Zsír: 3,00g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 180,00mg
Ebéd	Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 318,86kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 35,69g Só: 1,04g Zsír: 11,59g Feh.: 16,99g Cuk: 1,62g Ca: 18,33mg	Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ¹ , Főtt burgonya fél adag E: 248,70kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 37,53g Só: 1,62g Zsír: 6,08g Feh.: 9,92g Cuk: 7,93g Ca: 14,50mg	Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 338,04kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 46,35g Só: 1,12g Zsír: 5,74g Feh.: 21,31g Cuk: g Ca: 29,84mg	Csöben sült karfiol csirkemájjal ^{1,3,7,8} E: 271,60kcal Tel.zsír.: 7,12g CH: 17,58g Só: 0,81g Zsír: 15,39g Feh.: 14,78g Cuk: g Ca: 153,90mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 265,40kcal Tel.zsír.: 8,12g CH: 23,51g Só: 1,05g Zsír: 13,08g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 322,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 242,48kcal Tel.zsír.: 5,67g CH: 28,34g Só: 0,73g Zsír: 8,83g Feh.: 10,69g Cuk: g Ca: 342,60mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmáj ⁶ , Hónapos retek E: 215,02kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 23,10g Só: 0,88g Zsír: 8,67g Feh.: 10,98g Cuk: g Ca: 249,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Sajtos pereg ^{1,3,7} E: 218,61kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 26,90g Só: 0,48g Zsír: 8,07g Feh.: 8,60g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	812,91kcal	835,10kcal	840,39kcal	861,74kcal
Zsír:	32,15g	25,65g	23,70g	35,13g
Telített zsírsav:	16,16g	12,24g	10,03g	19,67g
Fehérje:	38,38g	33,26g	46,57g	36,69g
Szénhidrát:	89,95g	119,93g	117,33g	93,10g
Hozzáadott cukor:	1,62g	14,93g	6,99g	5,00g
Só:	2,47g	4,06g	3,00g	2,03g
Ca:	668,60mg	633,89mg	326,74mg	976,33mg

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. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 288,96kcal Tel.zsír.: 5,45g CH: 41,00g Só: 0,54g Zsír: 8,75g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , Kígyóborka E: 286,81kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 45,22g Só: 1,06g Zsír: 7,33g Feh.: 8,12g Cuk: 6,99g Ca: 4,54mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 261,22kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 37,30g Só: 1,31g Zsír: 7,51g Feh.: 9,30g Cuk: 6,99g Ca: 6,22mg	Kakaó ⁷ , Kornspitz kifli ^{1,6} , Margarin, TV paprika E: 370,35kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 51,62g Só: 1,72g Zsír: 10,72g Feh.: 13,64g Cuk: 11,99g Ca: 323,67mg
Ebéd	Rizsleves ⁹ , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 562,15kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 51,55g Só: 2,41g Zsír: 28,10g Feh.: 21,32g Cuk: 3,04g Ca: 58,59mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} , Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ¹ , Főtt burgonya fél adag, zabszelet málnás ^{1,5,6,7,8,11} E: 564,01kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 77,92g Só: 3,25g Zsír: 19,63g Feh.: 15,46g Cuk: 9,21g Ca: 49,45mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt rizs E: 511,72kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 73,27g Só: 2,27g Zsír: 10,71g Feh.: 27,07g Cuk: 1,50g Ca: 61,02mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Diós guba ^{1,7,8} E: 505,62kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 72,35g Só: 1,77g Zsír: 14,13g Feh.: 17,53g Cuk: 14,00g Ca: 237,90mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 246,24kcal Tel.zsír.: 5,92g CH: 26,61g Só: 1,44g Zsír: 10,34g Feh.: 11,36g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 198,84kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 29,07g Só: 0,99g Zsír: 5,28g Feh.: 6,11g Cuk: g Ca: 168,87mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájás ⁶ , Banán E: 226,84kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 59,49g Só: 1,14g Zsír: 4,28g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: 4,50mg	Sajtos perec ^{1,3,7} E: 204,91kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 33,80g Só: 0,57g Zsír: 4,94g Feh.: 5,20g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 097,35kcal	1 049,67kcal	999,79kcal	1 080,88kcal
Zsír:	47,19g	32,24g	22,50g	29,79g
Telített zsírsav:	16,47g	9,30g	5,61g	12,90g
Fehérje:	43,03g	29,69g	44,15g	36,37g
Szénhidrát:	119,16g	152,21g	170,06g	157,77g
Hozzáadott cukor:	3,04g	16,21g	8,49g	25,98g
Só:	4,40g	5,30g	4,72g	4,06g
Ca:	382,19mg	222,86mg	71,74mg	561,57mg

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. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Tízórai	<p>Vaníliás tej⁷, Kakaós foszlós kalács^{1,3,7}</p> <p>E: 319,91kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 44,00g Só: 0,59g</p> <p>Zsír: 10,15g Feh.: 11,85g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7}, Magyaros vajkrém⁷, Kígyóborka</p> <p>E: 287,99kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 45,39g Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 7,34g Feh.: 8,22g Cuk: 6,99g Ca: 6,04mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹², Zöldséges stangli^{1,7}, Margarin, Zala felvágott⁶, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 306,50kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 38,02g Só: 1,64g</p> <p>Zsír: 11,53g Feh.: 11,01g Cuk: 6,99g Ca: 8,96mg</p>	<p>Kakaó⁷, Kornspitz kifli^{1,6}, Margarin, TV paprika</p> <p>E: 438,79kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 58,57g Só: 1,85g</p> <p>Zsír: 14,35g Feh.: 15,51g Cuk: 15,98g Ca: 404,90mg</p>
Ebéd	<p>Rizsleves⁹, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 668,83kcal Tel.zsír.: 6,29g CH: 61,23g Só: 3,11g</p> <p>Zsír: 33,44g Feh.: 25,48g Cuk: 3,38g Ca: 69,39mg</p>	<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Húsgombóc³, Paradicsommártás¹, Főtt burgonya fél adag, zabszelet málnás^{1,5,6,7,8,11}</p> <p>E: 659,45kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 88,38g Só: 4,06g</p> <p>Zsír: 23,85g Feh.: 18,53g Cuk: 10,49g Ca: 60,98mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt rizs</p> <p>E: 620,30kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 88,66g Só: 2,90g</p> <p>Zsír: 13,57g Feh.: 31,53g Cuk: 2,00g Ca: 74,59mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 640,94kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 92,51g Só: 2,20g</p> <p>Zsír: 17,78g Feh.: 21,59g Cuk: 20,00g Ca: 290,54mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹, Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika</p> <p>E: 265,89kcal Tel.zsír.: 6,54g CH: 26,97g Só: 1,53g</p> <p>Zsír: 12,37g Feh.: 11,53g Cuk: g Ca: 4,80mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Kockasajt⁷, paradicsom</p> <p>E: 201,03kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 29,47g Só: 0,99g</p> <p>Zsír: 5,30g Feh.: 6,21g Cuk: g Ca: 170,27mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, Banán</p> <p>E: 285,59kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 80,11g Só: 1,37g</p> <p>Zsír: 6,22g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 7,20mg</p>	<p>Sajtos perec^{1,3,7}</p> <p>E: 204,91kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 33,80g Só: 0,57g</p> <p>Zsír: 4,94g Feh.: 5,20g Cuk: g Ca: mg</p>
Energia:	1 254,62kcal	1 148,46kcal	1 212,39kcal	1 284,64kcal
Zsír:	55,96g	36,50g	31,33g	37,07g
Telített zsírsav:	19,28g	9,54g	8,18g	15,70g
Fehérje:	48,86g	32,97g	52,39g	42,30g
Szénhidrát:	132,20g	163,24g	206,79g	184,88g
Hozzáadott cukor:	3,38g	17,49g	8,99g	35,98g
Só:	5,23g	6,12g	5,91g	4,61g
Ca:	474,19mg	237,29mg	90,76mg	695,43mg

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. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 321,06kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 44,30g Só: 0,59g Zsír: 10,15g Feh.: 11,85g Cuk: g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , Kígyóborka E: 310,51kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 45,96g Só: 1,16g Zsír: 9,35g Feh.: 8,82g Cuk: 6,99g Ca: 7,54mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 309,59kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 38,62g Só: 1,64g Zsír: 11,56g Feh.: 11,11g Cuk: 6,99g Ca: 9,66mg	Kakaó ⁷ , Kornspitz kifli ^{1,6} , Margarin, TV paprika E: 450,63kcal Tel.zsír.: 7,39g CH: 60,91g Só: 1,85g Zsír: 14,49g Feh.: 15,73g Cuk: 17,98g Ca: 406,11mg
Ebéd	Rizsleves ⁹ , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 762,09kcal Tel.zsír.: 6,53g CH: 71,67g Só: 3,39g Zsír: 37,44g Feh.: 28,59g Cuk: 3,62g Ca: 81,65mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} , Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ¹ , Főtt burgonya fél adag, zabszelet málnás ^{1,5,6,7,8,11} E: 765,91kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 99,38g Só: 4,66g Zsír: 29,07g Feh.: 21,68g Cuk: 11,63g Ca: 69,41mg	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt rizs E: 736,95kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 102,61g Só: 3,65g Zsír: 16,96g Feh.: 38,38g Cuk: 2,50g Ca: 87,35mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Diós guba ^{1,7,8} E: 764,54kcal Tel.zsír.: 6,64g CH: 110,31g Só: 2,90g Zsír: 21,40g Feh.: 25,53g Cuk: 23,99g Ca: 338,08mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, TV paprika E: 300,45kcal Tel.zsír.: 8,24g CH: 27,32g Só: 1,70g Zsír: 15,00g Feh.: 13,95g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 234,18kcal Tel.zsír.: 4,67g CH: 31,35g Só: 1,11g Zsír: 7,70g Feh.: 7,35g Cuk: g Ca: 256,50mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájás ⁶ , Banán E: 308,53kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 93,61g Só: 1,38g Zsír: 6,25g Feh.: 10,24g Cuk: g Ca: 9,00mg	Sajtos perec ^{1,3,7} E: 204,91kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 33,80g Só: 0,57g Zsír: 4,94g Feh.: 5,20g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 383,60kcal	1 310,60kcal	1 355,08kcal	1 420,08kcal
Zsír:	62,59g	46,13g	34,78g	40,83g
Telített zsírsav:	21,22g	12,73g	8,65g	16,83g
Fehérje:	54,39g	37,85g	59,73g	46,45g
Szénhidrát:	143,29g	176,69g	234,85g	205,02g
Hozzáadott cukor:	3,62g	18,63g	9,49g	41,98g
Só:	5,68g	6,92g	6,68g	5,31g
Ca:	487,65mg	333,45mg	106,01mg	744,19mg

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. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<p>Rizsleves⁹, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 861,04kcal Tel.zsír: 7,72g CH: 78,92g Só: 4,69g</p> <p>Zsír: 42,80g Feh.: 32,71g Cuk: 2,16g Ca: 98,81mg</p>	<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag, zabszelet málnás^{1,5,6,7,8,11}</p> <p>E: 851,35kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 110,10g Só: 5,54g</p> <p>Zsír: 32,24g Feh.: 24,59g Cuk: 13,77g Ca: 77,97mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt rizs</p> <p>E: 881,28kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 125,42g Só: 4,58g</p> <p>Zsír: 18,94g Feh.: 46,00g Cuk: 3,00g Ca: 103,01mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 858,85kcal Tel.zsír: 7,33g CH: 123,38g Só: 3,37g</p> <p>Zsír: 24,11g Feh.: 28,68g Cuk: 25,99g Ca: 373,15mg</p>
<p>Energia: 861,04kcal Zsír: 42,80g Telített zsírsav: 7,72g Fehérje: 32,71g Szénhidrát: 78,92g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,69g Ca: 98,81mg</p>	<p>Energia: 851,35kcal Zsír: 32,24g Telített zsírsav: 2,46g Fehérje: 24,59g Szénhidrát: 110,10g Hozzáadott cukor: 13,77g Só: 5,54g Ca: 77,97mg</p>	<p>Energia: 881,28kcal Zsír: 18,94g Telített zsírsav: 2,82g Fehérje: 46,00g Szénhidrát: 125,42g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 4,58g Ca: 103,01mg</p>	<p>Energia: 858,85kcal Zsír: 24,11g Telített zsírsav: 7,33g Fehérje: 28,68g Szénhidrát: 123,38g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,37g Ca: 373,15mg</p>

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<p>Rizsleves⁹, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 861,32kcal Tel.zsír: 7,72g CH: 78,98g Só: 4,69g</p> <p>Zsír: 42,80g Feh.: 32,72g Cuk: 2,16g Ca: 99,03mg</p>	<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag, zabszelet málnás^{1,5,6,7,8,11}</p> <p>E: 851,35kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 110,10g Só: 5,54g</p> <p>Zsír: 32,24g Feh.: 24,59g Cuk: 13,77g Ca: 77,97mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt rizs</p> <p>E: 881,28kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 125,42g Só: 4,58g</p> <p>Zsír: 18,94g Feh.: 46,00g Cuk: 3,00g Ca: 103,01mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 858,85kcal Tel.zsír: 7,33g CH: 123,38g Só: 3,37g</p> <p>Zsír: 24,11g Feh.: 28,68g Cuk: 25,99g Ca: 373,15mg</p>
<p>Energia: 861,32kcal Zsír: 42,80g Telített zsírsav: 7,72g Fehérje: 32,72g Szénhidrát: 78,98g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,69g Ca: 99,03mg</p>	<p>Energia: 851,35kcal Zsír: 32,24g Telített zsírsav: 2,46g Fehérje: 24,59g Szénhidrát: 110,10g Hozzáadott cukor: 13,77g Só: 5,54g Ca: 77,97mg</p>	<p>Energia: 881,28kcal Zsír: 18,94g Telített zsírsav: 2,82g Fehérje: 46,00g Szénhidrát: 125,42g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 4,58g Ca: 103,01mg</p>	<p>Energia: 858,85kcal Zsír: 24,11g Telített zsírsav: 7,33g Fehérje: 28,68g Szénhidrát: 123,38g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,37g Ca: 373,15mg</p>

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