

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

| Étkezés           | 2025.06.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2025.06.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2025.06.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2025.06.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2025.06.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli           | <b>Forró csoki</b> <sup>7</sup><br>E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g<br><b>Rozsos babajka</b> <sup>1</sup><br>E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Margarin</b><br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>TV paprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                  | <b>tej 2.8 % zsírtartalommal</b> <sup>7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle</b> <sup>1</sup><br>E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Margarin</b><br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Pápai szendvics sonka</b><br>E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tea</b> <sup>12</sup><br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g<br><b>Kukoricás babajka</b> <sup>1</sup><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Házi Pizzakrém</b> <sup>12</sup><br>E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,1g                                                                                                                               | <b>Kakaó</b> <sup>7</sup><br>E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,2g<br><b>Sajtos kifli</b> <sup>1,7</sup><br>E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br><b>Tojáskrém</b> <sup>3,10</sup><br>E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Jégcsapretek</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g       | <b>Eper-Homoktövis gyümölcstea</b> <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Korpás zsemle</b> <sup>1</sup><br>E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Napraforgómagos vajkrém</b> <sup>7</sup><br>E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g<br><b>paradicsom</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g  |
| Tízórai           | <b>Banános túrókrém</b> <sup>7</sup><br>E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 18g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Tejben zabpehely</b> <sup>1,7</sup><br>E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Vegyes gyümölcsjoghurt házi</b> <sup>7</sup><br>E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 20g, Só: 0,1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Őszibarack turmix</b> <sup>7</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,1g<br><b>Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű</b> <sup>1,12</sup><br>E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,2g                                                                                                                                                                              | <b>Gyümölcs joghurt</b> <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ebéd              | <b>Csőben sült brokkoli csirkemájjal</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 16g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Spenót főzelék</b> <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 0,5g<br><b>Főtt tojás</b> <sup>3</sup><br>E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Sertéspörkölt</b> <sup>12</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,7g<br><b>Párolt bulgur</b> <sup>1,9</sup><br>E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Zöldborsó főzelék</b> <sup>1,7</sup><br>E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 0,6g<br><b>Panírozott csirkemell</b> <sup>1</sup><br>E: 69kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                              | <b>Mákos guba</b> <sup>1,7</sup><br>E: 287kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 17g, Só: 0,7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Uzsonna           | <b>Limonádé</b> <sup>12</sup><br>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g<br><b>Teljeskiőrlésű rozskenyér</b> <sup>1</sup><br>E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Lenmagos sajtkrém</b> <sup>7</sup><br>E: 30kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br><b>Kápia paprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>tej 2.8 % zsírtartalommal</b> <sup>7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g<br><b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér</b> <sup>1</sup><br>E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Sárgabarack lekvár</b><br>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,0g                                                                                                                                                               | <b>tej 2.8 % zsírtartalommal</b> <sup>7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g<br><b>Teljeskiőrlésű búzakenyér</b> <sup>1</sup><br>E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Körözött</b> <sup>7</sup><br>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g<br><b>Kaliforniai paprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Limonádé</b> <sup>12</sup><br>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g<br><b>Félbarna kenyér</b> <sup>1</sup><br>E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Magyaros vajkrém</b> <sup>7</sup><br>E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>TV paprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>tej 2.8 % zsírtartalommal</b> <sup>7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g<br><b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér</b> <sup>1</sup><br>E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Kockasajt</b> <sup>7</sup><br>E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g<br><b>Alma</b><br>E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g |
| Energia:          | 763,28kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 812,86kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 812,27kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 814,60kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 767,37kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zsír:             | 29,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30,99g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26,36g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 24,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 23,57g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Telített zsírsav: | 15,74g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15,38g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9,35g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11,84g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13,74g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Fehérje:          | 36,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 36,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 34,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,94g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Szénhidrát:       | 96,78g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 97,47g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 108,47g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 110,45g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 107,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Hozzáadott cukor: | 11,99g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12,99g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29,38g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15,99g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Só:               | 2,22g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,39g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ca:               | 634,83mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 176,14mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 396,36mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 613,43mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 857,36mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**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

2025. június 23 - 2025. június 27

| 2025.06.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2025.06.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2025.06.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2025.06.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2025.06.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zöldségleves eperlevéllel</b> <sup>1,3,9</sup><br>E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g<br><b>Borsos tokány sertésből</b> <sup>1,7,12</sup><br>E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g<br><b>Párolt rizs</b> <sup>9</sup><br>E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g | <b>Tárkonyos szárnyas raguleves</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 258kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 1,9g<br><b>Spenót főzelék</b> <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g<br><b>Főtt tojás</b> <sup>3</sup><br>E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Tejfölös karfiolleves</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g<br><b>Sertéspörkölt</b> <sup>12</sup><br>E: 255kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 2,0g<br><b>Párolt bulgur</b> <sup>1,9</sup><br>E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | <b>Tojásleves</b> <sup>1,3,9</sup><br>E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g<br><b>Zöldborsó főzelék</b> <sup>1,7</sup><br>E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 12g, Só: 1,6g<br><b>Panírozott csirkemell</b> <sup>1</sup><br>E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g | <b>Tarhonyaleves</b> <sup>1,3</sup><br>E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,4g<br><b>Mákos tészta</b> <sup>1</sup><br>E: 626kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 17g, Só: 1,0g |
| Energia: 893,03kcal<br>Zsír: 37,00g<br>Telített zsírsav: 5,47g<br>Fehérje: 32,85g<br>Szénhidrát: 100,33g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: 5,14g<br>Ca: 122,82mg                                                                                                                                                                                                            | Energia: 665,99kcal<br>Zsír: 33,90g<br>Telített zsírsav: 9,81g<br>Fehérje: 44,29g<br>Szénhidrát: 36,24g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: 3,77g<br>Ca: 575,89mg                                                                                                                                                                                                            | Energia: 879,12kcal<br>Zsír: 40,12g<br>Telített zsírsav: 6,08g<br>Fehérje: 38,67g<br>Szénhidrát: 93,76g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: 4,85g<br>Ca: 127,96mg                                                                                                                                                                                                  | Energia: 694,34kcal<br>Zsír: 25,55g<br>Telített zsírsav: 4,17g<br>Fehérje: 33,91g<br>Szénhidrát: 78,11g<br>Hozzáadott cukor: 6,79g<br>Só: 4,44g<br>Ca: 255,00mg                                                                                                                                                                                              | Energia: 838,69kcal<br>Zsír: 27,45g<br>Telített zsírsav: 5,81g<br>Fehérje: 22,83g<br>Szénhidrát: 121,18g<br>Hozzáadott cukor: 15,04g<br>Só: 3,46g<br>Ca: 315,38mg                                                              |

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Óvodás Étlap

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

| Étkezés           | 2025.06.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2025.06.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2025.06.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2025.06.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2025.06.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Forró csoki <sup>7</sup><br>E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g<br>Rozsos babajka <sup>1</sup><br>E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Margarin<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>TV paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g<br>Zsemle <sup>1</sup><br>E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g<br>Margarin<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Pápai szendvics sonka<br>E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Kígyóuborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Tea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br>Kukoricás babajka <sup>1</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g<br>Házi Pizzakrém <sup>12</sup><br>E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 5g, Só: 0,1g                                                                                                        | Kakaó <sup>7</sup><br>E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,2g<br>Sajtos kifli <sup>1,7</sup><br>E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,5g<br>Tojáskrém <sup>3,10</sup><br>E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Jégcsapretek<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Eper-Homoktövis<br>gyümölcs tea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br>Korpás zsemle <sup>1</sup><br>E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g<br>Napraforgómagos vajkrém <sup>7</sup><br>E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br>paradicsom<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g |
| Ebéd              | Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup><br>E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,9g<br>Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup><br>E: 186kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,9g<br>Párolt rizs <sup>9</sup><br>E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g                                      | Tárkonyos szárnyas<br>raguleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 163kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,1g<br>Spenót főzelék <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g<br>Főtt tojás <sup>3</sup><br>E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Banán<br>E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g                                                              | Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,9g<br>Sertéspörkölt <sup>12</sup><br>E: 160kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 4g, Só: 1,0g<br>Párolt bulgur <sup>1,9</sup><br>E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>Körte<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g | Tojásleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g<br>Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup><br>E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 9g, Só: 0,9g<br>Panírozott csirkemell <sup>1</sup><br>E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                  | Tarhonyaleves <sup>1,3</sup><br>E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g<br>Mákos tészta <sup>1</sup><br>E: 369kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 8g, Só: 0,4g                                                                                                                                                                                                                    |
| Uzsonna           | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>Lenmagos sajtkrém <sup>7</sup><br>E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g<br>Kápia paprika<br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                    | Teljeskiőrlésű tönkölybúza<br>kenyér <sup>1</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Sárgabarack lekvár<br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 18g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                   | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>Körözött <sup>7</sup><br>E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g<br>Kaliforniai paprika<br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                      | Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Magyaros vajkrém <sup>7</sup><br>E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>TV paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                               | Teljeskiőrlésű tönkölybúza<br>kenyér <sup>1</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Kockasajt <sup>7</sup><br>E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g<br>Alma<br>E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g                                                                                                                      |
| Energia:          | 1 034,86kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 961,42kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 006,01kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 932,04kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 935,69kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zsír:             | 34,62g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,94g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 33,13g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 27,65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Telített zsírsav: | 10,77g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11,48g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6,48g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10,46g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Fehérje:          | 37,53g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 44,49g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 38,67g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 39,02g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 26,88g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Szénhidrát:       | 134,66g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 139,56g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 137,64g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 118,12g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 140,97g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Hozzáadott cukor: | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8,99g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16,98g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14,01g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Só:               | 5,51g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4,25g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4,49g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,60g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ca:               | 402,65mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 705,29mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 132,55mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 519,43mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 385,37mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

Katolikus Tábor

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

| 2025.06.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2025.06.24<br>Kedd                                                                                                       | 2025.06.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2025.06.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2025.06.27<br>Péntek                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup><br/>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,4g</div> <div>Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup><br/>E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,4g</div> <div>Párolt rizs<sup>9</sup><br/>E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</div> |                                                                                                                          | <div>Tejfölös karfiolleves<sup>1,3,7</sup><br/>E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 1,6g</div> <div>Sertéspörkölt<sup>12</sup><br/>E: 229kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g</div> <div>Párolt bulgur<sup>1,9</sup><br/>E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</div> | <div>Tojásleves<sup>1,3,9</sup><br/>E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g</div> <div>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup><br/>E: 341kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 46g, Cuk: 11g, Só: 0,1g</div> <div>Panírozott csirkemell<sup>1</sup><br/>E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,0g</div> <div>zabszelet banános<sup>1,6</sup><br/>E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g</div> |                                                                                                                          |
| Energia: 764,79kcal<br>Zsír: 33,36g<br>Telített zsírsav: 5,04g<br>Fehérje: 28,59g<br>Szénhidrát: 81,58g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: 4,39g<br>Ca: 109,12mg                                                                                                                                                                                                                   | Energia: kcal<br>Zsír: g<br>Telített zsírsav: g<br>Fehérje: g<br>Szénhidrát: g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: g<br>Ca: mg | Energia: 749,06kcal<br>Zsír: 35,13g<br>Telített zsírsav: 5,42g<br>Fehérje: 33,72g<br>Szénhidrát: 76,60g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: 4,07g<br>Ca: 112,87mg                                                                                                                                                                                                       | Energia: 715,76kcal<br>Zsír: 25,75g<br>Telített zsírsav: 5,86g<br>Fehérje: 30,39g<br>Szénhidrát: 85,94g<br>Hozzáadott cukor: 6,49g<br>Só: 2,39g<br>Ca: 237,39mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia: kcal<br>Zsír: g<br>Telített zsírsav: g<br>Fehérje: g<br>Szénhidrát: g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: g<br>Ca: mg |

**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

Szünidei étlap

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

| 2025.06.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2025.06.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2025.06.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2025.06.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2025.06.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,4</sup><br/>E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g</div> <div>Borsos tokány sertésből<sup>1,7,12</sup><br/>E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g</div> <div>Párolt rizs<sup>9</sup><br/>E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</div> | <div>Tárkonyos szárnyas raguleves<sup>1,3,7</sup><br/>E: 258kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 1,9g</div> <div>Spenót főzelék<sup>1,3,7,12</sup><br/>E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g</div> <div>Főtt tojás<sup>3</sup><br/>E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>Müzliszelet<sup>1</sup><br/>E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,1g</div> | <div>Tejfölös karfiolleves<sup>1,3,7</sup><br/>E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,8g</div> <div>Sertéspörkölt<sup>12</sup><br/>E: 255kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 2,0g</div> <div>Párolt bulgur<sup>1,9</sup><br/>E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</div> | <div>Tojásleves<sup>1,3,9</sup><br/>E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g</div> <div>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup><br/>E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 12g, Só: 1,6g</div> <div>Panírozott csirkemell<sup>1</sup><br/>E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g</div> <div>Alma<br/>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g</div> | <div>Tarhonya leves<sup>1,3</sup><br/>E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,4g</div> <div>Mákos tészta<sup>1</sup><br/>E: 626kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 17g, Só: 1,0g</div> |
| Energia: 893,03kcal<br>Zsír: 37,00g<br>Telített zsírsav: 5,47g<br>Fehérje: 32,85g<br>Szénhidrát: 100,33g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: 5,14g<br>Ca: 122,82mg                                                                                                                                                                                                                  | Energia: 729,39kcal<br>Zsír: 34,43g<br>Telített zsírsav: 9,89g<br>Fehérje: 45,93g<br>Szénhidrát: 48,98g<br>Hozzáadott cukor: 7,19g<br>Só: 3,88g<br>Ca: 587,21mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia: 879,12kcal<br>Zsír: 40,12g<br>Telített zsírsav: 6,08g<br>Fehérje: 38,67g<br>Szénhidrát: 93,76g<br>Hozzáadott cukor: g<br>Só: 4,85g<br>Ca: 127,96mg                                                                                                                                                                                                        | Energia: 746,54kcal<br>Zsír: 26,15g<br>Telített zsírsav: 4,17g<br>Fehérje: 34,51g<br>Szénhidrát: 88,61g<br>Hozzáadott cukor: 6,79g<br>Só: 4,45g<br>Ca: 270,75mg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia: 838,69kcal<br>Zsír: 27,45g<br>Telített zsírsav: 5,81g<br>Fehérje: 22,83g<br>Szénhidrát: 121,18g<br>Hozzáadott cukor: 15,04g<br>Só: 3,46g<br>Ca: 315,38mg                                                                    |

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt