

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Rozsos babajka ¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej ⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Briós ^{1,3,7} E: 81kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas zsemle ¹ E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Szárnyas májkrém ¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 60kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Tízórai	Banános túrókrém ⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Gyümölcssaláta ¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpo vit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g
Ebéd	Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 131kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Húsgombóc ³ E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsommártás ¹ E: 102kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 8g, Só: 0,8g Főtt burgonya fél adag E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Spagetti tészta ^{1,3} E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 50kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 224kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Fűszeres pulykacsikok ¹² E: 79kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tejbe gríz (tejbedara) ^{1,7} E: 233kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Kakaó szórát E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojáskrém ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Fehér kenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kígyó uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Házi Pizzakrém ¹² E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	815,22kcal	843,35kcal	824,06kcal	874,76kcal	790,60kcal
Zsír:	26,80g	27,19g	20,99g	30,57g	21,48g
Telített zsírsav:	10,85g	12,92g	7,13g	12,34g	11,94g
Fehérje:	35,85g	37,11g	34,57g	38,73g	22,00g
Szénhidrát:	120,69g	115,89g	123,16g	111,13g	122,45g
Cukrok:	31,70g	29,33g	30,25g	18,87g	41,77g
Só:	2,78g	4,32g	1,62g	2,56g	1,14g
Ca:	418,00mg	752,87mg	393,06mg	390,79mg	669,29mg

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 mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
Élelmészvezető: Juhász né Kónya Anikó
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!

Óvodás Étlap

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	Forró csoki⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Rozsos babajka¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Zöldfűszeres túrókrém⁷ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej⁷ E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Briós^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas zsemle¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Sertéshús krém sertésmájjal¹ E: 66kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Csokoládés gabonagolyó^{1,6,7} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,1g
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Bakonyi sertésragu^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Párolt rizs⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Tavaszi karalábéleves^{1,3,9} E: 86kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Húsgombóc³ E: 139kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Paradicsommártás¹ E: 133kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 1,0g Főtt burgonya fél adag E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Tojásleves^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Vadas marhatokány^{1,7,10,12} E: 222kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Spagetti tészta^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Köményleves^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejttettabb főzelék^{1,7,12} E: 285kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Fűszeres pulykacsíkok¹² E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldborsóleves vajas galuskával^{1,3,9,12} E: 169kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 333kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 11g, CH: 46g, Cuk: 18g, Só: 0,4g Kakaó szórát E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Magyaros vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém^{3,10} E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fehér kenyér¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Házi Pizzakrém¹² E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	987,73kcal	1 017,49kcal	1 045,65kcal	986,39kcal	988,05kcal
Zsír:	31,17g	29,63g	35,46g	36,78g	28,80g
Telített zsírsav:	9,67g	8,18g	11,05g	11,30g	13,44g
Fehérje:	35,46g	35,98g	47,63g	41,72g	30,73g
Szénhidrát:	133,11g	167,52g	122,43g	120,09g	148,56g
Cukrok:	15,66g	39,10g	21,16g	6,77g	41,64g
Só:	5,99g	5,42g	3,28g	4,62g	2,59g
Ca:	409,01mg	267,53mg	409,98mg	79,76mg	750,06mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej ⁷ E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Briós ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Sertéshús krém sertésmájjal ¹ E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 0,1g
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 213kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Párolt rizs ⁹ E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Húsgombóc ³ E: 173kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Paradicsommártás ¹ E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 1,1g Főtt burgonya fél adag E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} E: 281kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 23g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Spagetti tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Köményleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 75kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejttettabb főzelék ^{1,7,12} E: 356kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,9,12} E: 221kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 381kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 21g, Só: 0,5g Kakaó szórát E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém ^{3,10} E: 84kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fehér kenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Házi Pizzakrém ¹² E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,2g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 171,07kcal	1 168,74kcal	1 224,19kcal	1 169,75kcal	1 199,10kcal
Zsír:	41,69g	35,94g	43,90g	47,59g	34,87g
Telített zsírsav:	13,46g	9,04g	13,52g	14,56g	15,85g
Fehérje:	41,57g	39,77g	56,70g	48,37g	36,55g
Szénhidrát:	148,62g	198,96g	137,30g	135,00g	181,28g
Cukrok:	19,20g	54,75g	25,04g	8,00g	50,79g
Só:	6,90g	6,27g	3,92g	5,36g	3,06g
Ca:	510,12mg	284,34mg	510,16mg	105,01mg	868,90mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 50kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej ⁷ E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Briós ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Sertéshús krém sertésmájjal ¹ E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 0,1g
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 17g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Párolt rizs ⁹ E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Húsgombóc ³ E: 207kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Paradicsommártás ¹ E: 183kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 12g, Só: 1,1g Főtt burgonya fél adag E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} E: 318kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Spagetti tészta ^{1,3} E: 309kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Köményleves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Fejtttbab főzelék ^{1,7,12} E: 426kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,9,12} E: 260kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 1,5g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 424kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Kakaó szórát E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szeletelt sajt E: 130kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém ^{3,10} E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fehér kenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Házi Pizzakrém ¹² E: 93kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,2g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 339,12kcal	1 327,42kcal	1 328,27kcal	1 374,69kcal	1 306,22kcal
Zsír:	47,52g	42,95g	49,26g	59,23g	37,67g
Telített zsírsav:	14,19g	11,34g	14,49g	17,62g	16,62g
Fehérje:	46,18g	46,84g	61,36g	56,46g	39,24g
Szénhidrát:	171,71g	223,36g	145,39g	152,13g	199,00g
Cukrok:	30,33g	66,65g	25,94g	9,62g	53,11g
Só:	7,40g	6,79g	4,62g	6,42g	3,37g
Ca:	543,90mg	366,97mg	523,46mg	123,97mg	894,93mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Bakonyi sertésragu^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 2,3g Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tavaszi karalábéleves^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Húsgombóc³ E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Paradicsommártás¹ E: 210kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 12g, Só: 1,4g Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tojásleves^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Vadas marhatokány^{1,7,10,12} E: 354kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,8g Spagetti tészta^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Fejlesztettbab főzelék^{1,7,12} E: 430kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Fűszeres pulykacsíkok¹² E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Zöldborsóleves vajas galuskával^{1,3,9,12} E: 293kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 2,1g Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 422kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 64g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia: 877,84kcal Zsír: 34,92g Telített zsírsav: 5,43g Fehérje: 30,89g Szénhidrát: 103,94g Cukrok: 4,02g Só: 6,08g Ca: 126,64mg	Energia: 719,23kcal Zsír: 28,29g Telített zsírsav: 1,52g Fehérje: 22,01g Szénhidrát: 89,03g Cukrok: 14,57g Só: 5,50g Ca: 76,24mg	Energia: 840,27kcal Zsír: 35,10g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 81,48g Cukrok: 5,85g Só: 3,49g Ca: 112,80mg	Energia: 848,41kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 10,89g Fehérje: 41,88g Szénhidrát: 78,67g Cukrok: 3,76g Só: 4,42g Ca: 113,73mg	Energia: 814,42kcal Zsír: 24,21g Telített zsírsav: 10,65g Fehérje: 23,80g Szénhidrát: 123,40g Cukrok: 24,54g Só: 2,67g Ca: 557,10mg

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

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Bakonyi sertésragu^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 2,3g Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tavaszi karalábéleves^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Húsgombóc³ E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Paradicsommártás¹ E: 210kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 12g, Só: 1,4g Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tojásleves^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Vadas marhatokány^{1,7,10,12} E: 354kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,8g Spagetti tészta^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Fejlesztettbab főzelék^{1,7,12} E: 430kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Fűszeres pulykacskók¹² E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Zöldborsóleves vajas galuskával^{1,3,9,12} E: 293kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 2,1g Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 422kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 64g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia: 877,84kcal Zsír: 34,92g Telített zsírsav: 5,43g Fehérje: 30,89g Szénhidrát: 103,94g Cukrok: 4,02g Só: 6,08g Ca: 126,64mg	Energia: 719,23kcal Zsír: 28,29g Telített zsírsav: 1,52g Fehérje: 22,01g Szénhidrát: 89,03g Cukrok: 14,57g Só: 5,50g Ca: 76,24mg	Energia: 840,27kcal Zsír: 35,10g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 81,48g Cukrok: 5,85g Só: 3,49g Ca: 112,80mg	Energia: 848,41kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 10,89g Fehérje: 41,88g Szénhidrát: 78,67g Cukrok: 3,76g Só: 4,42g Ca: 113,73mg	Energia: 814,42kcal Zsír: 24,21g Telített zsírsav: 10,65g Fehérje: 23,80g Szénhidrát: 123,40g Cukrok: 24,54g Só: 2,67g Ca: 557,10mg

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