

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Kakaós csiga ¹ E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,2g	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Szeletelt sajt E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Burgonyás zsemle ¹ E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás ³ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Körteturmix ⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 10g, Só: 0,1g	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Ananászos túrókrém ⁷ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpotit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Csőben sült brokkoli csirkemelle ^{1,3,7} E: 268kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g	Párolt pulykamell E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 225kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² E: 312kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 2,3g	Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 301kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 81kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Dejós guba ^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,6g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kenőmájás ⁶ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Lilahagyma 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 Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojáspástétom ^{3,10} E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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 Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Körözött ⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, 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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	770,49kcal	774,84kcal	851,06kcal	840,33kcal	853,35kcal
Zsír:	32,22g	25,95g	33,62g	35,28g	22,69g
Telített zsírsav:	17,27g	9,52g	13,10g	13,69g	8,47g
Fehérje:	35,28g	42,90g	38,56g	40,41g	29,61g
Szénhidrát:	83,02g	88,87g	93,21g	84,93g	145,57g
Cukrok:	33,67g	16,57g	20,01g	32,51g	48,60g
Só:	2,04g	2,75g	3,73g	2,53g	2,47g
Ca:	750,14mg	481,47mg	407,37mg	589,10mg	564,70mg

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

Élelmezésvezető: Juhászné Kónya Anikó
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!

Óvodás Étlap

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka ¹ 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 Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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 Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás ³ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 12g, Só: 0,8g Bácskai rizseshús ¹² E: 378kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Párolt pulykamell E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,2g Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² E: 392kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 5g, Feh.: 15g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 2,8g Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 446kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 21g, Cuk: 8g, Só: 0,9g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Dejós tészta ¹ E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 53g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kenőmájás ⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lilahagyma E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáspástétom ^{3,10} E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körözött ⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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 Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 062,14kcal	999,35kcal	1 079,38kcal	995,42kcal	1 083,84kcal
Zsír:	38,09g	31,78g	38,65g	42,41g	30,91g
Telített zsírsav:	13,49g	8,27g	13,58g	10,31g	9,18g
Fehérje:	36,01g	51,97g	37,68g	41,68g	37,98g
Szénhidrát:	140,45g	120,67g	137,17g	128,38g	154,55g
Cukrok:	37,07g	2,86g	24,29g	37,84g	26,34g
Só:	3,33g	4,96g	5,46g	4,15g	3,11g
Ca:	346,31mg	228,70mg	407,26mg	201,49mg	551,82mg

Allergének:

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Baromfi párizsi E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tejeskávó ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás ³ E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 1,0g Bácskai rizseshús ¹² E: 457kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt pulykamell E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9g, Só: 0,3g Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² E: 431kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 16g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 3,3g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 107kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 535kcal, Zsír: 34g, T.zsír: 7g, Feh.: 29g, CH: 27g, Cuk: 11g, Só: 1,2g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Dejós tészta ¹ E: 421kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 63g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kenőmájás ⁶ E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lilahagyma E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáspástétom ^{3,10} E: 85kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körözött ⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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 Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 227,10kcal	1 166,99kcal	1 201,38kcal	1 220,26kcal	1 319,41kcal
Zsír:	45,17g	40,51g	43,68g	53,69g	42,29g
Telített zsírsav:	15,53g	9,70g	15,34g	13,12g	11,09g
Fehérje:	44,20g	59,64g	41,84g	51,13g	47,24g
Szénhidrát:	156,88g	135,07g	151,05g	161,39g	174,56g
Cukrok:	40,83g	3,23g	29,07g	56,33g	33,35g
Só:	4,11g	5,88g	6,15g	5,13g	3,73g
Ca:	434,00mg	239,95mg	510,11mg	257,31mg	661,68mg

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 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Szeletelt sajt E: 130kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Baromfi párizsi E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tejeskávő ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás ³ E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 13g, Só: 1,2g Bácskai rizseshús ¹² E: 521kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 66g, Cuk: 2g, Só: 1,2g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Párolt pulykamell E: 180kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 11g, Só: 0,4g Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² E: 487kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 3,6g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 616kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 8g, Feh.: 33g, CH: 32g, Cuk: 12g, Só: 1,5g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 148kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Dejós tészta ¹ E: 492kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 72g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kenőmájás ⁶ E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lilahagyma E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáspástétom ^{3,10} E: 105kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körözött ⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, 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 Kockasajt ⁷ E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,4g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 317,50kcal	1 316,85kcal	1 321,77kcal	1 372,73kcal	1 461,62kcal
Zsír:	48,21g	49,02g	47,85g	60,80g	48,37g
Telített zsírsav:	15,77g	12,07g	16,58g	14,65g	12,91g
Fehérje:	47,49g	69,81g	45,09g	58,41g	51,20g
Szénhidrát:	168,84g	142,81g	167,52g	184,12g	191,83g
Cukrok:	41,50g	3,54g	31,67g	68,21g	37,82g
Só:	4,44g	6,81g	6,82g	5,62g	4,22g
Ca:	439,72mg	306,02mg	524,96mg	294,04mg	761,40mg

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 15 - 2025. szeptember 19

2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g Bácskai rizseshús¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g	Burgonyaleves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 189kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹² E: 598kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 7g, Feh.: 22g, CH: 59g, Cuk: 2g, Só: 4,8g	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Rakott karfiol^{1,7,12} E: 701kcal, Zsír: 44g, T.zsír: 8g, Feh.: 38g, CH: 38g, Cuk: 13g, Só: 1,8g	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Dejós tészta¹ E: 594kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 89g, Cuk: 2g, Só: 0,9g
Energia: 782,65kcal Zsír: 23,76g Telített zsírsav: 1,70g Fehérje: 30,27g Szénhidrát: 107,92g Cukrok: 15,74g Só: 3,00g Ca: 35,43mg	Energia: 764,36kcal Zsír: 23,98g Telített zsírsav: 2,37g Fehérje: 54,33g Szénhidrát: 79,79g Cukrok: 2,41g Só: 4,60g Ca: 69,22mg	Energia: 786,78kcal Zsír: 36,19g Telített zsírsav: 9,92g Fehérje: 23,84g Szénhidrát: 90,05g Cukrok: 13,81g Só: 5,29g Ca: 76,97mg	Energia: 846,45kcal Zsír: 50,09g Telített zsírsav: 8,90g Fehérje: 42,17g Szénhidrát: 52,55g Cukrok: 16,76g Só: 3,36g Ca: 243,32mg	Energia: 771,14kcal Zsír: 23,01g Telített zsírsav: 1,79g Fehérje: 23,02g Szénhidrát: 113,19g Cukrok: 4,52g Só: 2,07g Ca: 56,63mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g Bácskai rizseshús¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g	Burgonyaleves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 189kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹² E: 598kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 7g, Feh.: 22g, CH: 59g, Cuk: 2g, Só: 4,8g	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Rakott karfiol^{1,7,12} E: 701kcal, Zsír: 44g, T.zsír: 8g, Feh.: 38g, CH: 38g, Cuk: 13g, Só: 1,8g	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Dejós tészta¹ E: 594kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 89g, Cuk: 2g, Só: 0,9g
Energia: 782,65kcal Zsír: 23,76g Telített zsírsav: 1,70g Fehérje: 30,27g Szénhidrát: 107,92g Cukrok: 15,74g Só: 3,00g Ca: 35,43mg	Energia: 764,43kcal Zsír: 23,98g Telített zsírsav: 2,37g Fehérje: 54,33g Szénhidrát: 79,81g Cukrok: 2,41g Só: 4,60g Ca: 69,39mg	Energia: 786,78kcal Zsír: 36,19g Telített zsírsav: 9,92g Fehérje: 23,84g Szénhidrát: 90,05g Cukrok: 13,81g Só: 5,29g Ca: 76,97mg	Energia: 846,45kcal Zsír: 50,09g Telített zsírsav: 8,90g Fehérje: 42,17g Szénhidrát: 52,55g Cukrok: 16,76g Só: 3,36g Ca: 243,32mg	Energia: 771,14kcal Zsír: 23,01g Telített zsírsav: 1,79g Fehérje: 23,02g Szénhidrát: 113,19g Cukrok: 4,52g Só: 2,07g Ca: 56,63mg

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