

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Sajtos kifli ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Eper-Homoktövis gyümölcstea 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 Kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g	Vaníliás tej ⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g 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 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 Fehér kenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g 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 Fahéjas gabonapehely ¹ E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,1g
Tízórai	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 135kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, 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	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Tavaszi rizses hús ⁹ E: 283kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Csemege uborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 0,5g Köményes sertésapró E: 110kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 63g, Cuk: 19g, Só: 0,4g
Uzsonna	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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pápai szendvics sonka E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, 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 búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű 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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g
Energia:	810,14kcal	772,48kcal	750,89kcal	773,01kcal	768,41kcal
Zsír:	25,74g	34,30g	26,94g	31,77g	14,26g
Telített zsírsav:	10,54g	11,81g	9,71g	10,46g	7,16g
Fehérje:	31,22g	36,43g	31,74g	31,98g	19,80g
Szénhidrát:	107,56g	90,00g	96,13g	85,46g	154,94g
Cukrok:	23,36g	25,78g	18,09g	20,16g	71,81g
Só:	2,86g	3,57g	2,61g	2,57g	0,99g
Ca:	365,59mg	950,29mg	485,55mg	409,21mg	474,57mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Eper-Homoktövis gyümölcstea 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 Kockasajt ⁷ E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g	Vaníliás tej ⁷ E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g 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 Jégcsapretek E: 4kcal, 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 Fehér kenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g TV 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 Fahéjas gabonapehely ¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 8g, Só: 0,2g
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Tavaszi rizses hús ⁹ E: 412kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Babgulyás ^{1,3,12} E: 203kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 22g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Párolt rizs ⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 5g, Só: 0,8g Köményes sertésapró E: 215kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 422kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 84g, Cuk: 20g, Só: 0,5g Sajt szórát ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pápai szendvics sonka E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 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 rozskenyér ¹ 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	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,3g
Energia:	1 046,48kcal	987,46kcal	1 040,48kcal	957,30kcal	1 036,45kcal
Zsír:	33,27g	37,50g	39,00g	40,61g	27,22g
Telített zsírsav:	10,43g	7,15g	14,59g	7,03g	14,01g
Fehérje:	39,88g	47,02g	44,38g	31,77g	31,18g
Szénhidrát:	137,31g	118,33g	124,45g	128,48g	159,17g
Cukrok:	17,83g	17,95g	15,59g	32,07g	53,94g
Só:	4,69g	4,88g	5,66g	4,94g	2,36g
Ca:	433,21mg	586,74mg	592,58mg	103,21mg	489,69mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Eper-Homoktövis gyümölcstea 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 Kockasajt ⁷ E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g	Vaníliás tej ⁷ E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g 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 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 Fehér kenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Fahéjas gabonapehely ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Tavaszi rizses hús ⁹ E: 502kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 64g, Cuk: 2g, Só: 2,2g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Babgulyás ^{1,3,12} E: 259kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 27g, Cuk: 4g, Só: 1,4g Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 203kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 1,0g Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 163kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt rizs ⁹ E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 207kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 1,0g Köményes sertésapró E: 269kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 499kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 99g, Cuk: 20g, Só: 0,7g Sajt szórát ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g 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 Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 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	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,4g
Energia:	1 274,17kcal	1 154,39kcal	1 182,97kcal	1 143,06kcal	1 268,32kcal
Zsír:	44,40g	47,11g	46,30g	50,30g	34,09g
Telített zsírsav:	13,83g	8,13g	18,27g	8,18g	17,36g
Fehérje:	49,62g	55,73g	50,31g	38,28g	38,30g
Szénhidrát:	158,10g	130,76g	137,78g	157,53g	192,80g
Cukrok:	21,83g	23,04g	19,83g	48,21g	60,27g
Só:	5,97g	5,73g	6,63g	5,67g	3,43g
Ca:	543,39mg	673,35mg	688,98mg	133,54mg	573,86mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Sajtos kifli^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Eper-Homoktövis gyümölcstea¹² 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 Kockasajt⁷ E: 92kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 1,0g	Vaníliás tej⁷ E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Zsemle¹ 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 Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Fehér kenyér¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Fahéjas gabonapehely¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 186kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Tavaszi rizses hús⁹ E: 571kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 2,5g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Babgulyás^{1,3,12} E: 312kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 1,4g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 229kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk: 8g, Só: 1,2g Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 132kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Hentestokány (sertés)^{1,12} E: 204kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Párolt rizs⁹ E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 2,1g Zöldbabfőzelék^{1,7,12} E: 252kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 1,2g Köményes sertésapró E: 301kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Zellerkrémleves^{1,7,9} E: 107kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,6g Grízes (darás) tészta - sárgabarack dzsemmel¹ E: 544kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 106g, Cuk: 20g, Só: 0,9g Sajt szórát⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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 rozskenyér¹ 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	Gyümölcs joghurt⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű^{1,12} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,4g
Energia:	1 385,10kcal	1 329,00kcal	1 321,73kcal	1 317,32kcal	1 333,48kcal
Zsír:	48,21g	57,84g	53,23g	60,29g	36,60g
Telített zsírsav:	14,44g	10,58g	20,60g	10,23g	18,15g
Fehérje:	53,72g	64,04g	58,37g	43,47g	39,89g
Szénhidrát:	172,10g	142,19g	148,45g	180,44g	201,61g
Cukrok:	22,36g	27,16g	21,55g	59,79g	60,57g
Só:	6,59g	6,58g	6,97g	6,58g	3,90g
Ca:	561,02mg	808,23mg	767,24mg	159,52mg	578,02mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Tavaszi rizses hús⁹ E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Babgulyás^{1,3,12} E: 331kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 2,3g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g Hentestokány (sertés)^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,4g Zöldbabfőzelék^{1,7,12} E: 269kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 1,4g Köményes sertésapró E: 333kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g	Zellerkrémleves^{1,7,9} E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,9g Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹ E: 590kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 113g, Cuk: 20g, Só: 1,1g Sajt szórat⁷ E: 103kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Energia: 859,69kcal Zsír: 31,52g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 36,09g Szénhidrát: 99,23g Cukrok: 8,63g Só: 4,66g Ca: 183,61mg	Energia: 763,11kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 4,45g Fehérje: 47,16g Szénhidrát: 58,80g Cukrok: 14,98g Só: 4,88g Ca: 640,61mg	Energia: 814,26kcal Zsír: 30,15g Telített zsírsav: 6,59g Fehérje: 36,84g Szénhidrát: 95,29g Cukrok: 4,63g Só: 5,49g Ca: 123,25mg	Energia: 815,12kcal Zsír: 51,84g Telített zsírsav: 6,65g Fehérje: 28,39g Szénhidrát: 54,50g Cukrok: 10,91g Só: 5,00g Ca: 140,82mg	Energia: 817,41kcal Zsír: 24,60g Telített zsírsav: 10,71g Fehérje: 24,78g Szénhidrát: 124,26g Cukrok: 21,62g Só: 3,60g Ca: 32,03mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Tavaszi rizses hús⁹ E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Babgulyás^{1,3,12} E: 331kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 2,3g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g Hentestokány (sertés)^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,4g Zöldbabfőzelék^{1,7,12} E: 269kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 1,4g Köményes sertésapró E: 333kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g	Zellerkrémleves^{1,7,9} E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,9g Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹ E: 590kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 113g, Cuk: 20g, Só: 1,1g Sajt szórat⁷ E: 103kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Energia: 859,69kcal Zsír: 31,52g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 36,09g Szénhidrát: 99,23g Cukrok: 8,63g Só: 4,66g Ca: 183,61mg	Energia: 763,11kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 4,45g Fehérje: 47,16g Szénhidrát: 58,80g Cukrok: 14,98g Só: 4,88g Ca: 640,61mg	Energia: 814,26kcal Zsír: 30,15g Telített zsírsav: 6,59g Fehérje: 36,84g Szénhidrát: 95,29g Cukrok: 4,63g Só: 5,49g Ca: 123,25mg	Energia: 815,12kcal Zsír: 51,84g Telített zsírsav: 6,65g Fehérje: 28,39g Szénhidrát: 54,50g Cukrok: 10,91g Só: 5,00g Ca: 140,82mg	Energia: 817,41kcal Zsír: 24,60g Telített zsírsav: 10,71g Fehérje: 24,78g Szénhidrát: 124,26g Cukrok: 21,62g Só: 3,60g Ca: 32,03mg

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