

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Mákos rigó ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Meggy-Berkenye 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 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 Zala felvágott ⁶ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 167kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 0,4g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Tejes kifli ^{1,7} E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g 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
Tízórai	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 242kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 3g, Só: 1,1g cékla E: 19kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Csőben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7} E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 16g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,8g	Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 1g, 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	Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 0,6g Köményes sertéssült ¹² E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Mákos guba ^{1,7} E: 287kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 8g, Só: 0,7g
Uzsonna	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 Kenőmájas ⁶ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lencsekrém ^{10,12} E: 48kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Félbarna kenyér ¹ E: 63kcal, 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 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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 3kcal, 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 Sajtos perec ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,3g
Energia:	758,49kcal	768,42kcal	790,37kcal	805,58kcal	820,52kcal
Zsír:	25,17g	32,77g	27,73g	31,93g	25,25g
Telített zsírsav:	10,72g	16,42g	8,03g	10,70g	12,95g
Fehérje:	36,23g	37,47g	32,22g	35,99g	25,52g
Szénhidrát:	95,97g	77,76g	115,24g	88,90g	140,00g
Cukrok:	23,92g	22,99g	26,71g	20,82g	47,39g
Só:	2,64g	2,68g	2,05g	2,54g	2,33g
Ca:	400,25mg	732,20mg	305,85mg	489,07mg	567,97mg

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. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea 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 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 Zala felvágott ⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 167kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 0,4g	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Tejes kifli ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g 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
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 393kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 4g, Só: 1,6g cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Főtt burgonya fél adag E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Almamártás ⁷ E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 40g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ E: 172kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Rizi-bizi ⁹ E: 248kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Tárkonyos szárnyas raguleves ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 5g, Só: 0,9g Köményes sertéssült ¹² E: 206kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 170kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Mákos tészta ¹ E: 369kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenőmájás ⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 Lencsekrém ^{10,12} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pereg ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,6g
Energia:	996,88kcal	1 044,72kcal	946,92kcal	1 085,26kcal	1 091,46kcal
Zsír:	30,07g	26,11g	37,26g	45,43g	35,90g
Telített zsírsav:	9,10g	11,51g	10,11g	9,66g	15,21g
Fehérje:	41,96g	45,34g	39,63g	47,77g	33,01g
Szénhidrát:	129,70g	150,12g	124,62g	111,16g	175,46g
Cukrok:	23,40g	12,26g	22,72g	21,67g	44,75g
Só:	5,16g	4,30g	3,96g	4,79g	3,13g
Ca:	389,59mg	286,88mg	389,71mg	309,55mg	488,15mg

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 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Meggy-Berkenye 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 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 Zala felvágott ⁶ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 334kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 57g, Cuk: 10g, Só: 0,7g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Tejes kifli ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g 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
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 475kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 54g, Cuk: 5g, Só: 2,1g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 199kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Főtt burgonya fél adag E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Almamártás ⁷ E: 257kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 50g, Cuk: 11g, Só: 0,3g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ E: 213kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Rizi-bizi ⁹ E: 299kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Tárkonyos szárnyas raguleves ^{1,3,7} E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 6g, Só: 1,1g Köményes sertéssült ¹² E: 259kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 195kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Mákos tészta ¹ E: 447kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenőmájas ⁶ E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g 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 Lencsekrém ^{10,12} E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pereg ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,6g
Energia:	1 195,18kcal	1 218,44kcal	1 306,38kcal	1 304,92kcal	1 258,92kcal
Zsír:	39,14g	33,18g	50,46g	58,80g	41,09g
Telített zsírsav:	12,48g	13,93g	14,87g	12,37g	16,82g
Fehérje:	51,91g	53,71g	51,71g	56,93g	37,84g
Szénhidrát:	147,22g	168,71g	173,60g	124,99g	212,81g
Cukrok:	28,98g	14,80g	32,15g	28,50g	62,05g
Só:	6,32g	5,21g	5,37g	5,74g	3,62g
Ca:	490,88mg	311,96mg	485,16mg	342,83mg	592,73mg

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 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea 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 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 Zala felvágott ⁶ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 334kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 57g, Cuk: 10g, Só: 0,7g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Tejes kifli ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g 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
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 581kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 69g, Cuk: 6g, Só: 2,3g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 236kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Főtt burgonya fél adag E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Almamártás ⁷ E: 295kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 58g, Cuk: 12g, Só: 0,4g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 129kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ E: 251kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Rizi-bizi ⁹ E: 350kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Tárkonyos szárnyas raguleves ^{1,3,7} E: 244kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,6g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 203kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 6g, Só: 1,2g Köményes sertéssült ¹² E: 291kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 209kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Mákos tészta ¹ E: 511kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 77g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenőmájas ⁶ E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g 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 Lencsekrém ^{10,12} E: 117kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kockasajt ⁷ E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pereg ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,6g
Energia:	1 342,81kcal	1 361,59kcal	1 420,55kcal	1 512,71kcal	1 374,80kcal
Zsír:	43,33g	37,88g	56,62g	69,66g	44,78g
Telített zsírsav:	12,90g	16,27g	15,54g	15,73g	18,01g
Fehérje:	57,60g	60,80g	56,14g	68,91g	40,62g
Szénhidrát:	166,59g	185,59g	185,93g	138,12g	238,65g
Cukrok:	30,57g	16,46g	33,92g	34,74g	72,65g
Só:	6,64g	5,87g	5,87g	6,47g	4,21g
Ca:	499,22mg	396,19mg	497,52mg	464,83mg	616,38mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12} E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 6g, Só: 2,6g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g	Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12} E: 273kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 2,0g Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Almamártás⁷ E: 338kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 67g, Cuk: 14g, Só: 0,5g	Reszelt tészta leves^{1,3,9} E: 147kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 306kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Rizi-bizi⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tárkonyos szárnyas raguleves^{1,3,7} E: 258kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Kelkáposzta főzelék^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Köményes sertéssült¹² E: 323kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Mákos tészta¹ E: 626kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g
Energia: 824,39kcal Zsír: 25,27g Telített zsírsav: 2,16g Fehérje: 37,68g Szénhidrát: 99,19g Cukrok: 13,71g Só: 4,97g Ca: 103,86mg	Energia: 740,62kcal Zsír: 15,01g Telített zsírsav: 6,09g Fehérje: 34,22g Szénhidrát: 111,04g Cukrok: 16,76g Só: 3,36g Ca: 136,68mg	Energia: 845,16kcal Zsír: 45,51g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 40,54g Szénhidrát: 90,77g Cukrok: 4,35g Só: 4,78g Ca: 104,15mg	Energia: 810,10kcal Zsír: 47,69g Telített zsírsav: 5,73g Fehérje: 47,58g Szénhidrát: 43,18g Cukrok: 11,93g Só: 4,43g Ca: 191,74mg	Energia: 854,74kcal Zsír: 30,35g Telített zsírsav: 7,63g Fehérje: 22,65g Szénhidrát: 119,72g Cukrok: 4,35g Só: 2,69g Ca: 340,37mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Karalábéleves (magyaros), tésztaval^{1,3,9,12} E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 6g, Só: 2,6g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g	Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12} E: 273kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 2,0g Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Almamártás⁷ E: 338kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 67g, Cuk: 14g, Só: 0,5g	Reszelt tészta leves^{1,3,9} E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 306kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Rizi-bizi⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tárkonyos szárnyas raguleves^{1,3,7} E: 258kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Kelkáposzta főzelék^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Köményes sertéssült¹² E: 323kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Mákos tészta¹ E: 626kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g
Energia: 824,39kcal Zsír: 25,27g Telített zsírsav: 2,16g Fehérje: 37,68g Szénhidrát: 99,19g Cukrok: 13,71g Só: 4,97g Ca: 103,86mg	Energia: 740,62kcal Zsír: 15,01g Telített zsírsav: 6,09g Fehérje: 34,22g Szénhidrát: 111,04g Cukrok: 16,76g Só: 3,36g Ca: 136,68mg	Energia: 842,67kcal Zsír: 45,50g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 40,47g Szénhidrát: 90,25g Cukrok: 3,83g Só: 4,78g Ca: 102,20mg	Energia: 810,10kcal Zsír: 47,69g Telített zsírsav: 5,73g Fehérje: 47,58g Szénhidrát: 43,18g Cukrok: 11,93g Só: 4,43g Ca: 191,74mg	Energia: 854,74kcal Zsír: 30,35g Telített zsírsav: 7,63g Fehérje: 22,65g Szénhidrát: 119,72g Cukrok: 4,35g Só: 2,69g Ca: 340,37mg

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