

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Napraforgómagos vajkrém ⁷ E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, 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	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Tejes kifli ^{1,7} E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, 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	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szendvics sonka E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 2kcal, 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 Zöldséges stangli ^{1,7} E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, 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
Tízórai	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: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Ebéd	Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 242kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 3g, Só: 1,1g 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 Főtt tojás ³ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 134kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 81kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 3g, 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 rozskenyér ¹ E: 66kcal, 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 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 Kenőmájas ^{6,7} E: 55kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, 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 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 Jégcsapretek E: 3kcal, 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 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 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 Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 0,3g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Energia:	794,39kcal	769,72kcal	887,55kcal	777,12kcal	835,01kcal
Zsír:	24,86g	32,21g	28,81g	29,84g	23,18g
Telített zsírsav:	8,43g	15,25g	11,43g	10,64g	11,90g
Fehérje:	27,48g	32,67g	37,25g	41,45g	26,42g
Szénhidrát:	109,31g	88,60g	120,97g	90,29g	124,90g
Cukrok:	30,34g	26,48g	17,80g	22,20g	39,67g
Só:	2,74g	3,21g	2,44g	2,75g	2,20g
Ca:	412,63mg	861,26mg	403,11mg	532,35mg	728,59mg

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. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g sajtkrém, natur⁷ 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	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 Napraforgómagos vajkrém⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, 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	Kakaó⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Tejes kifli^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szendvics sonka E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Zöldséges stangli^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Kockasajt⁷ 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
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztaival^{1,3,9,12} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 393kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 4g, Só: 1,6g Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9,12} E: 222kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g Főtt tojás³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Müzliszelet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Karfiollevés (zöldséges)^{1,3,9} E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Csirkemell paprikás^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Szarvacska tészta^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 284kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Mákos guba^{1,7} E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 10g, Só: 0,8g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenőmájás^{6,7} E: 73kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körözött⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ 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 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	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Energia:	1 037,35kcal	1 037,93kcal	1 054,68kcal	1 054,68kcal	1 081,79kcal
Zsír:	33,06g	40,38g	29,10g	38,33g	34,18g
Telített zsírsav:	8,85g	13,55g	11,04g	10,62g	16,90g
Fehérje:	41,55g	43,97g	46,01g	51,53g	35,43g
Szénhidrát:	130,99g	116,06g	166,70g	130,23g	151,65g
Cukrok:	23,11g	15,74g	42,82g	14,68g	38,30g
Só:	4,90g	4,11g	3,91g	5,05g	2,91g
Ca:	389,84mg	406,10mg	418,17mg	273,36mg	873,81mg

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. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Zsemle¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g sajtkrém, natur⁷ 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	Tea¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Napraforgómagos vajkrém⁷ E: 73kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Tejes kifli^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szendvics sonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Zöldséges stangli^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Kockasajt⁷ 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
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12} E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 475kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 54g, Cuk: 5g, Só: 2,1g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9,12} E: 267kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 203kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 1,0g Főtt tojás³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Müzsizsilet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Karfiollevés (zöldséges)^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Csirkemell paprikás^{1,7,12} E: 223kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Szarvacska tészta^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 345kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Mákos guba^{1,7} E: 469kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 70g, Cuk: 11g, Só: 1,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴ E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenőmájás^{6,7} E: 110kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körözött⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 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	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g
Energia:	1 217,38kcal	1 203,77kcal	1 300,92kcal	1 240,58kcal	1 267,87kcal
Zsír:	41,27g	50,19g	38,97g	48,59g	40,11g
Telített zsírsav:	10,53g	16,67g	14,70g	12,64g	19,17g
Fehérje:	50,36g	51,57g	57,54g	61,27g	40,90g
Szénhidrát:	146,92g	125,85g	205,94g	146,16g	178,36g
Cukrok:	28,25g	17,90g	61,94g	18,88g	48,32g
Só:	5,78g	4,86g	4,87g	6,03g	3,42g
Ca:	490,38mg	476,19mg	533,43mg	301,79mg	1 060,81mg

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. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Zsemle¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g 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	Tea¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Napraforgómagos vajkrém⁷ E: 96kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Tejes kifli^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szendvics sonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Zöldséges stangli^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Kockasajt⁷ 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
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12} E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 581kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 69g, Cuk: 6g, Só: 2,3g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Nyírségi gombócleves^{1,3,7,9,12} E: 313kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 229kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk: 8g, Só: 1,2g Főtt tojás³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Müzsizsilet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9} E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Csirkemell paprikás^{1,7,12} E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Szarvacska tészta^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 398kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 148kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Mákos guba^{1,7} E: 538kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 83g, Cuk: 13g, Só: 1,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴ E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenőmájás^{6,7} E: 110kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körözött⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 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	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g
Energia:	1 418,47kcal	1 344,56kcal	1 459,96kcal	1 393,58kcal	1 407,25kcal
Zsír:	49,68g	58,01g	44,40g	56,09g	44,67g
Telített zsírsav:	12,14g	19,29g	16,24g	14,87g	21,38g
Fehérje:	57,43g	59,20g	64,52g	68,94g	44,57g
Szénhidrát:	168,69g	133,54g	233,93g	160,68g	198,58g
Cukrok:	31,31g	19,68g	73,09g	22,07g	54,76g
Só:	6,50g	5,80g	5,50g	6,58g	3,95g
Ca:	500,22mg	524,50mg	560,48mg	382,82mg	1 192,75mg

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. november 10 - 2025. november 14

2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 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 Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9,12} E: 362kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 22g, CH: 21g, Cuk: 4g, Só: 2,0g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g Főtt tojás³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Müzliszelet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Karfiollevés (zöldséges)^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Csirkemell paprikás^{1,7,12} E: 291kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Szarvacska tészta^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Mákos guba^{1,7} E: 589kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 14g, Só: 1,3g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia: 774,66kcal Zsír: 25,27g Telített zsírsav: 2,16g Fehérje: 36,97g Szénhidrát: 87,88g Cukrok: 10,41g Só: 4,30g Ca: 98,86mg	Energia: 833,30kcal Zsír: 41,43g Telített zsírsav: 9,91g Fehérje: 45,63g Szénhidrát: 57,31g Cukrok: 16,97g Só: 3,99g Ca: 591,32mg	Energia: 832,35kcal Zsír: 28,27g Telített zsírsav: 5,82g Fehérje: 42,80g Szénhidrát: 96,08g Cukrok: 9,27g Só: 3,65g Ca: 87,55mg	Energia: 801,42kcal Zsír: 36,71g Telített zsírsav: 3,51g Fehérje: 44,82g Szénhidrát: 85,27g Cukrok: 3,10g Só: 4,62g Ca: 122,21mg	Energia: 818,68kcal Zsír: 22,31g Telített zsírsav: 7,64g Fehérje: 23,53g Szénhidrát: 125,04g Cukrok: 27,91g Só: 2,47g Ca: 575,87mg

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. november 10 - 2025. november 14

2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 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 Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9,12} E: 362kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 22g, CH: 21g, Cuk: 4g, Só: 2,0g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g Főtt tojás³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Müzliszelet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Karfiollevés (zöldséges)^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Csirkemell paprikás^{1,7,12} E: 291kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Szarvacska tészta^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Mákos guba^{1,7} E: 589kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 14g, Só: 1,3g
Energia: 774,66kcal Zsír: 25,27g Telített zsírsav: 2,16g Fehérje: 36,97g Szénhidrát: 87,88g Cukrok: 10,41g Só: 4,30g Ca: 98,86mg	Energia: 833,30kcal Zsír: 41,43g Telített zsírsav: 9,91g Fehérje: 45,63g Szénhidrát: 57,31g Cukrok: 16,97g Só: 3,99g Ca: 591,32mg	Energia: 832,35kcal Zsír: 28,27g Telített zsírsav: 5,82g Fehérje: 42,80g Szénhidrát: 96,08g Cukrok: 9,27g Só: 3,65g Ca: 87,55mg	Energia: 801,42kcal Zsír: 36,71g Telített zsírsav: 3,51g Fehérje: 44,82g Szénhidrát: 85,27g Cukrok: 3,10g Só: 4,62g Ca: 122,21mg	Energia: 766,48kcal Zsír: 21,71g Telített zsírsav: 7,64g Fehérje: 22,93g Szénhidrát: 114,54g Cukrok: 17,41g Só: 2,45g Ca: 560,12mg

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