

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

Bölcsődés étlap

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóúborka 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 Korpás zsemle ¹ E: 71kcal, 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 Zala felvágott ⁶ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, 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 Zsemle ¹ E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 60kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Tízórai	Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,8} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta ¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g
Ebéd	Székeykáposzta ^{6,7,9,12} E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 7g, Cuk: 5g, Só: 1,7g Tejföl öntet ⁷ E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kenyér ebédhez (félbarna) ¹ E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Spagetti tészta ^{1,3} E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 7g, Só: 0,4g Köményes pulykasült ¹² E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Mandarin E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 57kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Tejberizs ⁷ E: 330kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 48g, Cuk: 15g, Só: 0,4g Fahéj szórát E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	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 Sárgabarack lekvár E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 12g, 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 Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Tojáskrém ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóúborka 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 Félbarna kenyér ¹ E: 63kcal, 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 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 Sajtos perec ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,3g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Energia:	782,60kcal	771,06kcal	816,97kcal	853,98kcal	882,63kcal
Zsír:	29,62g	28,69g	22,07g	22,42g	22,02g
Telített zsírsav:	13,95g	10,41g	7,99g	8,42g	12,22g
Fehérje:	32,13g	35,92g	35,59g	38,74g	23,17g
Szénhidrát:	89,91g	95,67g	112,40g	121,84g	172,18g
Cukrok:	48,12g	28,85g	23,44g	31,73g	70,82g
Só:	3,15g	2,84g	2,11g	2,16g	1,60g
Ca:	753,11mg	636,92mg	393,31mg	463,36mg	687,49mg

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 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott ⁶ E: 54kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,1g
Ebéd	Rántott leves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta ¹² E: 271kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 3,1g Tejföl öntet ⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 4g, Só: 0,8g Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} E: 222kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Spagetti tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes pulykasült ¹² E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 258kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 49g, Cuk: 10g, Só: 0,7g Mandarin E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Tejberizs ⁷ E: 391kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 57g, Cuk: 18g, Só: 0,5g Fahéj szórát E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgabarack lekvár E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáskrém ^{3,10} E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lencsekrém ^{10,12} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika 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 Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Energia:	996,80kcal	992,31kcal	1 080,70kcal	1 012,44kcal	1 026,01kcal
Zsír:	37,70g	35,67g	36,68g	23,42g	27,68g
Telített zsírsav:	14,01g	8,96g	11,99g	6,25g	15,03g
Fehérje:	38,01g	44,64g	50,12g	47,08g	28,38g
Szénhidrát:	119,33g	126,15g	128,00g	146,78g	182,61g
Cukrok:	41,80g	19,02g	21,91g	24,66g	68,17g
Só:	5,46g	4,45g	4,15g	4,35g	2,41g
Ca:	437,98mg	274,49mg	424,33mg	255,66mg	764,15mg

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. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zala felvágott ⁶ E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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 Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 0,1g
Ebéd	Rántott leves ^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Píráított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta ¹² E: 323kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 3,8g Tejföl öntet ⁷ E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 286kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,9g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} E: 281kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 23g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Spagetti tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Köményes pulykasült ¹² E: 177kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 319kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 60g, Cuk: 12g, Só: 1,0g Mandarin E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Tejberizs ⁷ E: 434kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 66g, Cuk: 20g, Só: 0,6g Fahéj szórát E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgabarack lekvár E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáskrém ^{3,10} E: 84kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Lencsekrém ^{10,12} E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 8kcal, 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: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,6g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g
Energia:	1 156,87kcal	1 301,06kcal	1 276,06kcal	1 211,31kcal	1 209,37kcal
Zsír:	47,95g	56,28g	45,47g	29,15g	31,25g
Telített zsírsav:	18,06g	18,19g	14,46g	7,07g	16,56g
Fehérje:	43,95g	53,80g	59,60g	56,63g	32,40g
Szénhidrát:	129,89g	137,88g	145,70g	172,87g	228,14g
Cukrok:	46,62g	20,94g	28,60g	31,83g	90,39g
Só:	6,51g	5,64g	4,80g	5,28g	2,87g
Ca:	543,61mg	295,46mg	531,73mg	282,70mg	855,95mg

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. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóborka 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 Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zala felvágott ⁶ E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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 Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 0,1g
Ebéd	Rántott leves ^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Székelykáposzta ¹² E: 411kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 4g, Feh.: 28g, CH: 24g, Cuk: 9g, Só: 4,1g Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 166kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 341kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 46g, Cuk: 5g, Só: 1,0g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 349kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} E: 318kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Spagetti tészta ^{1,3} E: 309kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 162kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 357kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 66g, Cuk: 12g, Só: 1,2g Köményes pulykasült ¹² E: 201kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Tejberizs ⁷ E: 499kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 22g, Só: 0,7g Fahéj szórát E: 89kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgabarack lekvár E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 50kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáskrém ^{3,10} E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Lencsekrém ^{10,12} E: 117kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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 Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g
Energia:	1 313,16kcal	1 467,05kcal	1 405,93kcal	1 358,95kcal	1 345,70kcal
Zsír:	56,80g	65,14g	52,25g	35,29g	34,46g
Telített zsírsav:	20,06g	20,71g	16,21g	9,08g	17,39g
Fehérje:	51,80g	62,38g	64,93g	63,22g	34,99g
Szénhidrát:	140,46g	150,15g	156,26g	188,57g	260,08g
Cukrok:	48,22g	22,51g	31,97g	36,10g	102,75g
Só:	7,36g	5,98g	5,65g	6,06g	3,24g
Ca:	567,04mg	336,70mg	550,27mg	390,47mg	911,46mg

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. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Rántott leves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Székelykáposzta ¹² E: 503kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 7g, Feh.: 33g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 5,4g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} E: 354kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,8g Spagetti tészta ^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 403kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 75g, Cuk: 12g, Só: 1,4g Köményes pulykasült ¹² E: 224kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Tejberizs ⁷ E: 564kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 15g, CH: 90g, Cuk: 24g, Só: 0,8g Fahéj szórat E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia: 936,65kcal Zsír: 56,45g Telített zsírsav: 16,86g Fehérje: 38,43g Szénhidrát: 65,17g Cukrok: 21,53g Só: 6,90g Ca: 170,16mg	Energia: 894,69kcal Zsír: 38,16g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 47,53g Szénhidrát: 97,37g Cukrok: 9,00g Só: 4,65g Ca: 332,74mg	Energia: 892,47kcal Zsír: 35,70g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 43,48g Szénhidrát: 91,98g Cukrok: 16,35g Só: 3,51g Ca: 128,55mg	Energia: 869,89kcal Zsír: 26,41g Telített zsírsav: 3,97g Fehérje: 45,99g Szénhidrát: 107,11g Cukrok: 30,52g Só: 4,07g Ca: 97,76mg	Energia: 800,80kcal Zsír: 22,39g Telített zsírsav: 10,28g Fehérje: 18,90g Szénhidrát: 128,12g Cukrok: 27,73g Só: 2,66g Ca: 644,97mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Székelykáposzta¹² E: 444kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 29g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 4,8g zabszelet banános^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Tejföl öntet⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tojásleves^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Vadas marhatokány^{1,7,10,12} E: 354kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,8g Spagetti tészta^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Daragaluskaleves^{1,3,9} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Paradicsomos burgonyafőzelék¹ E: 403kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 75g, Cuk: 12g, Só: 1,4g Köményes pulykasült¹² E: 224kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Tejberizs⁷ E: 564kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 15g, CH: 90g, Cuk: 24g, Só: 0,8g Fahéj szórát E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia: 877,80kcal Zsír: 51,45g Telített zsírsav: 14,66g Fehérje: 35,23g Szénhidrát: 64,77g Cukrok: 21,43g Só: 6,26g Ca: 170,16mg	Energia: 894,69kcal Zsír: 38,16g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 47,53g Szénhidrát: 97,37g Cukrok: 9,00g Só: 4,65g Ca: 332,74mg	Energia: 892,47kcal Zsír: 35,70g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 43,48g Szénhidrát: 91,98g Cukrok: 16,35g Só: 3,51g Ca: 128,55mg	Energia: 869,89kcal Zsír: 26,41g Telített zsírsav: 3,97g Fehérje: 45,99g Szénhidrát: 107,11g Cukrok: 30,52g Só: 4,07g Ca: 97,76mg	Energia: 800,80kcal Zsír: 22,39g Telített zsírsav: 10,28g Fehérje: 18,90g Szénhidrát: 128,12g Cukrok: 27,73g Só: 2,66g Ca: 644,97mg

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