

Étlap					
2025. november 24 - 2025. november 28					
Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Fahéjas csiga ¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk: 7g, Só: 0,2g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 100kcal, 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 Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Sajtos kifli ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 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 Főtt tojás ³ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Banános túrókrém ⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,1g Korpo vit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Ebéd	Köményes pulykasült ¹² E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Burgonyapüré hercegnő módra ⁷ E: 189kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Őszibarack befőtt E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 225kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Panírozott csirkemell ¹ E: 69kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csöben sült karfiol csirkemájjal ^{1,3,7} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 19g, Cuk: 10g, Só: 0,8g	Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 0,6g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 119kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Dejós guba ^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,6g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
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 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 Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojás pástétom ^{3,10} E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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 Tejfölös túró ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g 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 Kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Kígyó uborka 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 Pizzás csiga ^{1,7} E: 144kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Energia:	854,73kcal	901,74kcal	774,21kcal	785,12kcal	856,08kcal
Zsír:	29,60g	29,13g	29,19g	30,95g	34,37g
Telített zsírsav:	15,44g	11,24g	15,09g	11,73g	16,58g
Fehérje:	36,95g	39,68g	37,39g	36,15g	31,61g
Szénhidrát:	108,33g	116,07g	101,56g	85,60g	99,77g
Cukrok:	32,62g	16,24g	40,68g	31,48g	41,70g
Só:	2,04g	2,76g	1,98g	2,58g	2,16g
Ca:	417,61mg	492,99mg	465,38mg	655,68mg	884,21mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Fahéjas csiga ¹ E: 271kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, 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 Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 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 Főtt tojás ³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Borsos tokány sertésbő ^{1,7,12} E: 186kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Párolt bulgur ^{1,9} E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} E: 154kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Panírozott csirkemell ¹ E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Francia hagymaleves ⁹ E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,8g Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 479kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 7g, Só: 1,5g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,9g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 218kcal, 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	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Dejós guba ^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 50g, Cuk: 10g, Só: 0,8g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáspástétom ^{3,10} E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tejfölös túró ⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Pizzás csiga ^{1,7} E: 144kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Energia:	1 087,23kcal	1 036,44kcal	1 096,92kcal	941,73kcal	952,94kcal
Zsír:	44,08g	27,04g	38,74g	42,32g	35,10g
Telített zsírsav:	17,13g	7,74g	12,95g	7,95g	13,79g
Fehérje:	37,45g	44,02g	43,04g	34,30g	34,43g
Szénhidrát:	134,68g	145,93g	138,96g	122,89g	117,47g
Cukrok:	35,76g	4,43g	35,64g	36,25g	30,08g
Só:	4,68g	4,54g	4,28g	4,29g	3,31g
Ca:	413,86mg	239,74mg	416,68mg	473,78mg	559,08mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Fahéjas csiga ¹ E: 271kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, 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 Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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 Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 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 Főtt tojás ³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Borsos tokány sertésbő ^{1,7,12} E: 240kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Párolt bulgur ^{1,9} E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Rántott halrúd (sütőben sültve) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	Francia hagymaleves ⁹ E: 58kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 1,2g Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 568kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 55g, Cuk: 8g, Só: 1,9g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 8g, Só: 1,1g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 272kcal, 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	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 107kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Dejós guba ^{1,7} E: 436kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 63g, Cuk: 11g, Só: 1,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáspástétom ^{3,10} E: 85kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tejfölös túró ⁷ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Pizzás csiga ^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Narancs E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g
Energia:	1 249,13kcal	1 310,11kcal	1 280,82kcal	1 131,12kcal	1 313,99kcal
Zsír:	50,32g	39,52g	48,15g	53,44g	53,58g
Telített zsírsav:	18,90g	9,28g	16,39g	9,03g	20,79g
Fehérje:	45,15g	51,62g	49,97g	40,69g	44,80g
Szénhidrát:	153,12g	176,61g	156,26g	150,58g	153,21g
Cukrok:	44,07g	5,87g	43,79g	52,32g	39,83g
Só:	5,36g	5,18g	5,36g	5,05g	4,55g
Ca:	521,26mg	254,77mg	518,83mg	534,49mg	687,23mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Fahéjas csiga ¹ E: 271kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, 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 Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, 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 Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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 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 Főtt tojás ³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,8g Borsos tokány sertésbő ^{1,7,12} E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Párolt bulgur ^{1,9} E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Burgonyagombóc leves ^{1,3,9,12} E: 197kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Rántott halrúd (sütőben sütve) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 239kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,9g	Francia hagymaleves ⁹ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 6g, Só: 1,4g Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 643kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 6g, Feh.: 27g, CH: 63g, Cuk: 9g, Só: 2,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 9g, Só: 1,3g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 305kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Dejós guba ^{1,7} E: 515kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 75g, Cuk: 13g, Só: 1,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g sajtkrém, natur ⁷ 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáspástétom ^{3,10} E: 105kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tejfölös túró ⁷ E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kockasajt ⁷ E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Pizzás csiga ^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Narancs E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g
Energia:	1 375,43kcal	1 448,23kcal	1 408,47kcal	1 303,40kcal	1 463,60kcal
Zsír:	56,17g	46,71g	53,36g	63,51g	58,95g
Telített zsírsav:	20,37g	11,45g	17,59g	11,36g	22,11g
Fehérje:	49,47g	57,75g	54,78g	46,53g	50,73g
Szénhidrát:	167,27g	187,81g	170,98g	173,03g	170,35g
Cukrok:	48,67g	6,80g	48,76g	64,17g	44,86g
Só:	5,89g	5,82g	5,89g	6,00g	4,96g
Ca:	542,80mg	324,62mg	544,42mg	669,82mg	740,92mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Borsos tokány sertésből^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12} E: 218kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Francia hagymaleves⁹ E: 79kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Bolognai spagetti^{1,3,7,12} E: 731kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 71g, Cuk: 10g, Só: 2,7g	Burgonyaleves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Brokkoli főzelék^{1,7} E: 235kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 21g, Cuk: 9g, Só: 1,6g Fűszeres aprópecsenye¹² E: 338kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,1g	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Dejós guba^{1,7} E: 568kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 83g, Cuk: 14g, Só: 1,3g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia: 808,80kcal Zsír: 33,18g Telített zsírsav: 5,43g Fehérje: 36,75g Szénhidrát: 92,21g Cukrok: 2,85g Só: 4,67g Ca: 129,46mg	Energia: 853,90kcal Zsír: 26,94g Telített zsírsav: 2,78g Fehérje: 33,96g Szénhidrát: 115,64g Cukrok: 3,18g Só: 3,35g Ca: 60,98mg	Energia: 859,74kcal Zsír: 39,12g Telített zsírsav: 8,69g Fehérje: 33,89g Szénhidrát: 89,71g Cukrok: 16,79g Só: 4,44g Ca: 84,43mg	Energia: 898,88kcal Zsír: 46,94g Telített zsírsav: 4,68g Fehérje: 36,26g Szénhidrát: 78,38g Cukrok: 12,08g Só: 5,59g Ca: 417,51mg	Energia: 766,54kcal Zsír: 22,74g Telített zsírsav: 5,78g Fehérje: 25,14g Szénhidrát: 108,58g Cukrok: 28,34g Só: 2,87g Ca: 424,59mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Borsos tokány sertésből^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Burgonyagombóc leves^{1,3,9,12} E: 218kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Francia hagymaleves⁹ E: 79kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Bolognai spagetti^{1,3,7,12} E: 731kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 71g, Cuk: 10g, Só: 2,7g	Burgonyaleves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Brokkoli főzelék^{1,7} E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 9g, Só: 1,6g Fűszeres aprópecsenye¹² E: 338kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,1g	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Dejós guba^{1,7} E: 559kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 82g, Cuk: 14g, Só: 1,3g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia: 808,80kcal Zsír: 33,18g Telített zsírsav: 5,43g Fehérje: 36,75g Szénhidrát: 92,21g Cukrok: 2,85g Só: 4,67g Ca: 129,46mg	Energia: 829,89kcal Zsír: 26,35g Telített zsírsav: 2,71g Fehérje: 32,76g Szénhidrát: 112,20g Cukrok: 3,18g Só: 3,35g Ca: 58,52mg	Energia: 859,74kcal Zsír: 39,12g Telített zsírsav: 8,69g Fehérje: 33,89g Szénhidrát: 89,71g Cukrok: 16,79g Só: 4,44g Ca: 84,43mg	Energia: 895,05kcal Zsír: 46,92g Telített zsírsav: 4,68g Fehérje: 36,14g Szénhidrát: 77,58g Cukrok: 12,08g Só: 5,59g Ca: 417,33mg	Energia: 756,60kcal Zsír: 22,19g Telített zsírsav: 5,57g Fehérje: 24,66g Szénhidrát: 107,84g Cukrok: 27,84g Só: 2,86g Ca: 407,89mg

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