

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 5

Bölcsődés étlap

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Reggeli	Kakaó⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Briós^{1,3,7} E: 81kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Tea¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyőle^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Házi csirkemájkrém E: 83kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, 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 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Rozsos babajka¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g sajtkrém, natur⁷ 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	Forró csoki⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Kukoricás babajka¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szárnys májkrém¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zabpelyhes zsemle¹ E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Zöldfűszeres vajkrém⁷ 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
Tízórai	Őszibarack turmix⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 9g, 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	Házi Körtés, zabpelyhes keksz^{1,3} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Őszibarackos túrókrém⁷ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Tejben zabpehely^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Bácskai rizseshús¹² E: 252kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,7g cékla E: 19kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Fejlesztettbab főzelék^{1,7,12} E: 224kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Fűszeres pulykacsíkok¹² E: 79kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Párolt pulykamell E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Almamártás⁷ E: 160kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 7g, Só: 0,1g Főtt burgonya fél adag E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Finomfőzelék^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g Fokhagymás sült csirkemell¹² E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 81kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7} E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 0,4g
Uzsonna	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Magyaros vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, 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	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Körözött⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Házi húskrém kkl¹² E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojáskrém^{3,10} E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, 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 Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	814,76kcal	828,43kcal	928,65kcal	861,55kcal	781,63kcal
Zsír:	22,78g	28,09g	33,32g	30,31g	22,29g
Telített zsírsav:	9,80g	9,47g	16,15g	15,15g	10,56g
Fehérje:	27,74g	35,41g	47,38g	47,74g	24,41g
Szénhidrát:	118,71g	106,96g	107,18g	98,27g	137,56g
Cukrok:	25,46g	10,46g	34,37g	36,20g	30,92g
Só:	2,04g	1,95g	2,49g	3,88g	2,22g
Ca:	509,61mg	102,15mg	738,84mg	1 072,25mg	159,63mg

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

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Brióś ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Tea ¹² 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 Házi csirkemájkrém E: 105kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Jégcsapretek 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 Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Szárnyas májkrém ¹ E: 29kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zabpelyhes zsemle ¹ E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, 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
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,9g Bácskai rizseshús ¹² E: 378kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 1g, Só: 0,8g cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Fejttettabb főzelék ^{1,7,12} E: 285kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Fűszeres pulykacsikok ¹² E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	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	Rántott leves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Finomfőzelék ^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 4g, Só: 0,8g Fokhagymás sült csirkemell ¹² E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Mandarin E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 365kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Mikulás zabszelet ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Körözött ⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 4kcal, 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 Házi húskrém kkl ¹² E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáskrém ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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 Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Energia:	1 031,65kcal	1 033,48kcal	1 001,95kcal	968,89kcal	1 096,91kcal
Zsír:	32,24g	33,99g	27,99g	29,87g	34,95g
Telített zsírsav:	10,59g	10,62g	12,22g	10,60g	16,41g
Fehérje:	36,20g	45,94g	40,21g	46,58g	35,06g
Szénhidrát:	143,92g	133,14g	139,41g	119,26g	154,20g
Cukrok:	25,08g	19,76g	22,91g	28,07g	20,02g
Só:	3,58g	3,58g	3,87g	4,38g	3,03g
Ca:	413,58mg	133,39mg	414,38mg	539,12mg	231,60mg

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. december 1 - 2025. december 5

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Briós ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, 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 Házi csirkemájkrém E: 128kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Szárnyas májkrém ¹ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zabpelyhes zsemle ¹ E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Bácskai rizseshús ¹² E: 457kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 1,1g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Fejlesztbab főzelék ^{1,7,12} E: 356kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Fűszeres pulykacsikok ¹² E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 199kcal, Zsír: 0g, 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	Rántott leves ^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 75kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Finomfőzelék ^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 5g, Só: 1,0g Fokhagymás sült csirkemell ¹² E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Mandarin E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 438kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 52g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Mikulás zabszelet ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Körözött ⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 5kcal, 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 Házi húskrém kkl ¹² E: 86kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáskrém ^{3,10} E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, 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 tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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 Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g
Energia:	1 224,01kcal	1 228,54kcal	1 153,49kcal	1 140,93kcal	1 300,40kcal
Zsír:	40,68g	43,28g	33,14g	38,59g	43,34g
Telített zsírsav:	13,76g	13,61g	14,58g	13,23g	20,05g
Fehérje:	44,08g	54,41g	47,59g	53,99g	40,03g
Szénhidrát:	164,20g	152,18g	158,09g	134,25g	214,01g
Cukrok:	30,26g	26,90g	27,90g	36,72g	54,38g
Só:	4,39g	4,42g	4,56g	5,48g	3,65g
Ca:	517,50mg	183,20mg	514,44mg	649,19mg	241,43mg

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. december 1 - 2025. december 5

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Briós ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, 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 Házi csirkemájkrém E: 157kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g 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	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Szárnyas májkrém ¹ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zabpelyhes zsemle ¹ E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Bácskai rizseshús ¹² E: 521kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 66g, Cuk: 2g, Só: 1,2g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 129kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Fejttettabb főzelék ^{1,7,12} E: 426kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Fűszeres pulykacsikok ¹² E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	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	Rántott leves ^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Finomfőzelék ^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 5g, Só: 1,2g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 349kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 148kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 490kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 9g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Mikulás zabszelet ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Körözött ⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Házi húskrém kkl ¹² E: 102kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáskrém ^{3,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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 Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g
Energia:	1 318,26kcal	1 420,88kcal	1 300,83kcal	1 486,20kcal	1 432,20kcal
Zsír:	43,95g	52,67g	37,46g	69,92g	48,78g
Telített zsírsav:	14,31g	16,21g	16,34g	23,49g	22,32g
Fehérje:	47,59g	65,21g	53,39g	57,52g	44,57g
Szénhidrát:	176,28g	168,06g	180,48g	146,04g	237,81g
Cukrok:	31,15g	31,64g	30,64g	40,98g	64,65g
Só:	5,03g	5,19g	5,16g	6,13g	4,09g
Ca:	529,70mg	221,75mg	536,06mg	673,14mg	311,89mg

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. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 5

2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Bácskai rizseshús ¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 147kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 430kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	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 Almamártás ⁷ E: 338kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 67g, Cuk: 14g, Só: 0,5g	Rántott leves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Finomfőzelék ^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g Fokhagymás sült csirkemell ¹² E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 1,4g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 556kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 67g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Mikulás zabszelet ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Energia: 811,71kcal Zsír: 30,04g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 32,42g Szénhidrát: 98,17g Cukrok: 14,04g Só: 4,21g Ca: 139,39mg	Energia: 902,45kcal Zsír: 32,52g Telített zsírsav: 8,09g Fehérje: 46,67g Szénhidrát: 105,60g Cukrok: 4,53g Só: 4,52g Ca: 118,25mg	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: 757,82kcal Zsír: 33,20g Telített zsírsav: 7,67g Fehérje: 41,98g Szénhidrát: 64,37g Cukrok: 7,11g Só: 4,33g Ca: 263,14mg	Energia: 850,34kcal Zsír: 32,39g Telített zsírsav: 12,66g Fehérje: 24,38g Szénhidrát: 109,80g Cukrok: 15,27g Só: 1,92g Ca: 66,49mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 5

2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Bácskai rizseshús ¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 430kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	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 Almamártás ⁷ E: 338kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 67g, Cuk: 14g, Só: 0,5g	Rántott leves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Finomfőzelék ^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g Fokhagymás sült csirkemell ¹² E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 1,4g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 556kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 67g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Mikulás zabszelet ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Energia: 811,71kcal Zsír: 30,04g Telített zsírsav: 4,71g Fehérje: 32,42g Szénhidrát: 98,17g Cukrok: 14,04g Só: 4,21g Ca: 139,39mg	Energia: 899,95kcal Zsír: 32,51g Telített zsírsav: 8,09g Fehérje: 46,60g Szénhidrát: 105,08g Cukrok: 4,00g Só: 4,52g Ca: 116,30mg	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: 706,53kcal Zsír: 28,10g Telített zsírsav: 5,01g Fehérje: 41,82g Szénhidrát: 61,29g Cukrok: 6,60g Só: 4,50g Ca: 263,14mg	Energia: 850,34kcal Zsír: 32,39g Telített zsírsav: 12,66g Fehérje: 24,38g Szénhidrát: 109,80g Cukrok: 15,27g Só: 1,92g Ca: 66,49mg

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