

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 16

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Reggeli	Tejeskávé^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Magvas rigó,rozsos^{1,6} E: 86kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, 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	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Tojáskrém^{3,10} E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom 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 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 Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű)^{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 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	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Zabpelyhes kifli^{1,7} E: 88kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tejben zabpehely^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Őszibarackos túrókrém⁷ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsjoghurt házi⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,1g Korpoovit keksz 75% teljes kiörlésű^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Házi Almás, zabpelyhes keksz^{1,4} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g
Ebéd	Burgonyapüré hercegnő módra⁷ E: 189kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Sajtos tojásfelfűjt^{1,3,7} E: 168kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 11g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 1,0g	Fejlesztettbab főzelék^{1,7,12} E: 224kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Köményes sertéssült¹² E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Rakott brokkoli^{1,7,12} E: 288kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,8g	Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12} E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 7g, 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	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lenmagvas vajkrém⁷ E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, 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 Teljeskiörlésű rozskenyér¹ 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 Szendvics sonka E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, 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	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom 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 Félbarna kenyér¹ E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vaniliás túrókrém⁷ E: 52kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás bagett¹ E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kockasajt⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g
Energia:	775,09kcal	900,21kcal	782,19kcal	894,13kcal	929,07kcal
Zsír:	27,93g	30,96g	34,16g	37,34g	30,76g
Telített zsírsav:	14,07g	11,80g	12,69g	15,27g	14,03g
Fehérje:	28,56g	46,66g	43,93g	36,26g	28,76g
Szénhidrát:	97,10g	108,94g	72,57g	105,92g	129,38g
Cukrok:	24,84g	21,45g	23,66g	28,73g	27,04g
Só:	2,93g	3,59g	1,73g	2,57g	2,52g
Ca:	415,54mg	653,73mg	545,32mg	523,60mg	745,46mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 16

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Magvas rigó,rozsos ^{1,6} E: 171kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 1g, 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	Erdeigyümölcs 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 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	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Briós ^{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 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 Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kápia 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 Zabpelyhes kifli ^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Mexikói sertésragu ¹² E: 200kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 21g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Párolt bulgur ^{1,9} E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Fejttet bab főzelék ^{1,7,12} E: 285kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Köményes sertéssült ¹² E: 206kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Rakott brokkoli ^{1,7,12} E: 436kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 7g, Feh.: 25g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 1,1g Mandarin E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7,12} E: 129kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,9g Mákos tészta ¹ E: 369kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 0,4g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g 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 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 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 Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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 Vaniliás túrókrém ⁷ E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Korpás bagett ¹ E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Energia:	1 096,21kcal	1 079,20kcal	1 023,05kcal	1 052,13kcal	1 075,68kcal
Zsír:	34,56g	38,38g	49,04g	41,87g	34,44g
Telített zsírsav:	12,10g	7,09g	13,53g	11,75g	13,10g
Fehérje:	47,31g	44,99g	43,40g	43,52g	35,05g
Szénhidrát:	148,06g	127,62g	97,21g	150,29g	147,22g
Cukrok:	22,27g	6,01g	31,80g	33,46g	24,13g
Só:	5,05g	4,66g	3,87g	4,74g	3,52g
Ca:	413,29mg	105,22mg	618,32mg	299,72mg	741,06mg

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

2026. január 12 - 2026. január 16

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Magvas rigó,rozsos ^{1,6} E: 171kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 1g, 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	Erdeigyümölcs 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 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	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, 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 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 Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Zabpelyhes kifli ^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 107kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Mexikói sertésragu ¹² E: 237kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Párolt bulgur ^{1,9} E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Fejttet bab főzelék ^{1,7,12} E: 356kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Köményes sertéssült ¹² E: 259kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Rakott brokkoli ^{1,7,12} E: 516kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 19g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Mandarin E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 326kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, 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	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7,12} E: 164kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,1g Mákos tészta ¹ E: 447kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 0,6g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g 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 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 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 Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Vaniliás túrókrém ⁷ E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Korpás bagett ¹ E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Energia:	1 239,36kcal	1 283,81kcal	1 211,54kcal	1 247,37kcal	1 252,44kcal
Zsír:	39,32g	51,72g	59,38g	52,81g	42,97g
Telített zsírsav:	13,39g	10,10g	15,69g	14,17g	15,61g
Fehérje:	53,89g	54,02g	52,12g	49,88g	39,54g
Szénhidrát:	166,06g	138,39g	111,45g	182,35g	167,25g
Cukrok:	27,14g	7,42g	40,75g	50,02g	30,56g
Só:	5,75g	5,62g	4,60g	5,43g	4,07g
Ca:	516,25mg	133,25mg	778,08mg	334,31mg	872,45mg

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	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Magvas rigó,rozsos ^{1,6} E: 171kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, 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	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, 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 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	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, 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 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 Szeletelt sajt E: 130kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Zabpelyhes kifli ^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Mexikói sertésragu ¹² E: 278kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 30g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Párolt bulgur ^{1,9} E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 162kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Fejlesztettbabbal főzelék ^{1,7,12} E: 426kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Köményes sertéssült ¹² E: 291kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Rakott brokkoli ^{1,7,12} E: 588kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 8g, Feh.: 34g, CH: 22g, Cuk: 8g, Só: 1,9g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,9g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7,12} E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Mákos tészta ¹ E: 511kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 77g, Cuk: 1g, Só: 0,8g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 92kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g 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 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 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 Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Vaniliás túrókrém ⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Korpás bagett ¹ E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kockasajt ⁷ E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia:	1 387,52kcal	1 423,46kcal	1 356,96kcal	1 409,51kcal	1 393,05kcal
Zsír:	45,77g	59,54g	68,23g	61,11g	49,66g
Telített zsírsav:	15,75g	11,52g	16,85g	16,54g	17,82g
Fehérje:	59,99g	59,22g	58,27g	56,25g	43,01g
Szénhidrát:	182,92g	149,26g	121,19g	206,69g	183,54g
Cukrok:	30,12g	8,53g	45,04g	60,68g	34,27g
Só:	6,51g	6,18g	5,56g	6,27g	4,90g
Ca:	534,77mg	153,04mg	822,40mg	409,93mg	987,74mg

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

2026. január 12 - 2026. január 16

2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Mexikói sertésragu¹² E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Daragaluskaleves^{1,3,9} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Fejlettbab főzelék^{1,7,12} E: 430kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g 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	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Rakott brokkoli^{1,7,12} E: 661kcal, Zsír: 44g, T.zsír: 9g, Feh.: 39g, CH: 25g, Cuk: 9g, Só: 2,3g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12} E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Mákos tészta¹ E: 626kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia: 889,76kcal Zsír: 25,93g Telített zsírsav: 2,34g Fehérje: 42,36g Szénhidrát: 124,24g Cukrok: 8,85g Só: 4,41g Ca: 129,45mg	Energia: 862,38kcal Zsír: 35,36g Telített zsírsav: 8,44g Fehérje: 31,67g Szénhidrát: 99,15g Cukrok: 6,33g Só: 3,79g Ca: 136,31mg	Energia: 884,18kcal Zsír: 51,06g Telített zsírsav: 9,29g Fehérje: 44,08g Szénhidrát: 57,38g Cukrok: 25,72g Só: 3,93g Ca: 465,45mg	Energia: 957,63kcal Zsír: 47,57g Telített zsírsav: 6,37g Fehérje: 38,44g Szénhidrát: 102,63g Cukrok: 15,52g Só: 5,38g Ca: 151,05mg	Energia: 914,03kcal Zsír: 33,34g Telített zsírsav: 7,21g Fehérje: 24,13g Szénhidrát: 125,25g Cukrok: 17,65g Só: 2,93g Ca: 372,17mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 16

2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Mexikói sertésragu ¹² E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Párolt bulgur ^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 430kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g 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	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Rakott brokkoli ^{1,7,12} E: 661kcal, Zsír: 44g, T.zsír: 9g, Feh.: 39g, CH: 25g, Cuk: 9g, Só: 2,3g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7,12} E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Mákos tészta ¹ E: 626kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g
Energia: 889,76kcal Zsír: 25,93g Telített zsírsav: 2,34g Fehérje: 42,36g Szénhidrát: 124,24g Cukrok: 8,85g Só: 4,41g Ca: 129,45mg	Energia: 862,38kcal Zsír: 35,36g Telített zsírsav: 8,44g Fehérje: 31,67g Szénhidrát: 99,15g Cukrok: 6,33g Só: 3,79g Ca: 136,31mg	Energia: 866,03kcal Zsír: 51,21g Telített zsírsav: 9,29g Fehérje: 43,63g Szénhidrát: 53,18g Cukrok: 21,52g Só: 3,94g Ca: 446,70mg	Energia: 905,43kcal Zsír: 46,97g Telített zsírsav: 6,37g Fehérje: 37,84g Szénhidrát: 92,13g Cukrok: 5,02g Só: 5,37g Ca: 135,30mg	Energia: 861,83kcal Zsír: 32,74g Telített zsírsav: 7,21g Fehérje: 23,53g Szénhidrát: 114,75g Cukrok: 7,15g Só: 2,92g Ca: 356,42mg

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