

Bölcsődés étlap

Étlap
2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Korpás zsemle ¹ E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szárnyas májkrém ¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas kifli ^{1,7} E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,4g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Vajkrém ⁷ 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	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Kukoricapehely ¹ E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Tízórai	Gyümölcssaláta ¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,1g	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Ebéd	Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 315kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 0,6g Sertéspörkölt ¹² E: 102kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	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	Dubarry sertésszelet ^{1,7} E: 170kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Petrezselymes burgonya E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Fejtett bableves ^{1,3,12} E: 117kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Dejós guba ^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,6g
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 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 paradicsom E: 4kcal, 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 Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Körözött ⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 65kcal, 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 Baromfi sajtos párizsi E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 63kcal, 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 Méz E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4g, 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 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 Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	803,60kcal	791,49kcal	804,28kcal	764,26kcal	831,23kcal
Zsír:	30,67g	30,87g	22,20g	21,72g	25,64g
Telített zsírsav:	10,49g	10,74g	8,75g	7,08g	11,55g
Fehérje:	37,50g	33,20g	33,08g	28,45g	34,41g
Szénhidrát:	95,73g	92,81g	112,80g	110,32g	108,41g
Cukrok:	30,61g	24,20g	22,76g	22,04g	35,82g
Só:	1,80g	2,85g	2,04g	2,14g	2,46g
Ca:	431,72mg	425,29mg	413,58mg	90,84mg	897,51mg

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

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Szárnyas májkrém ¹ E: 29kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas kifli ^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g 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	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 Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Kukoricapehely ¹ E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 0,3g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 487kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 25g, Cuk: 8g, Só: 0,7g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 136kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 12g, Só: 0,8g Kelkáposzta főzelék ^{4,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 5g, Só: 0,9g Sertéspörkölt ¹² E: 180kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, 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	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Dubarry sertésszelet ^{1,7} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 1,0g Petrezselymes burgonya E: 209kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Fejtett bableves ^{1,3,12} E: 162kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Dejós guba ^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 50g, Cuk: 10g, Só: 0,8g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Uzsonna	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 Főtt tojás ³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Körözött ⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, 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 Baromfi sajtos párizsi E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 4kcal, 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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém ^{3,10} E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, 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
Energia:	1 096,41kcal	1 028,48kcal	1 098,86kcal	1 030,83kcal	964,32kcal
Zsír:	46,41g	37,45g	39,38g	28,98g	24,38g
Telített zsírsav:	13,26g	7,13g	14,82g	8,77g	8,56g
Fehérje:	50,05g	36,37g	49,04g	40,22g	36,43g
Szénhidrát:	110,71g	131,31g	128,22g	168,58g	140,62g
Cukrok:	20,57g	34,16g	20,77g	40,22g	29,20g
Só:	4,25g	5,06g	4,07g	4,48g	3,42g
Ca:	483,48mg	146,76mg	575,27mg	163,49mg	645,37mg

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 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Szárnyas májkrém ¹ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas kifli ^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g 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	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 Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Kukoricapehely ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,4g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 594kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 7g, Feh.: 31g, CH: 33g, Cuk: 10g, Só: 0,8g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 1,0g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 6g, Só: 1,1g Sertéspörkölt ¹² E: 260kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,3g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Narancs E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, 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	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Dubarry sertésszelet ^{1,7} E: 265kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 1,3g Petrezselymes burgonya E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Fejtett bableves ^{1,3,12} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Dejós guba ^{1,7} E: 436kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 63g, Cuk: 11g, Só: 1,0g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Uzsonna	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 Főtt tojás ³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Körözött ⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, 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: 131kcal, 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 Baromfi sajtos párizsi E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.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 Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 333,78kcal	1 348,26kcal	1 300,94kcal	1 198,41kcal	1 201,93kcal
Zsír:	58,67g	51,41g	50,60g	37,66g	30,98g
Telített zsírsav:	16,55g	10,58g	18,79g	11,87g	10,37g
Fehérje:	61,84g	45,89g	58,20g	45,74g	44,70g
Szénhidrát:	128,26g	168,67g	143,48g	197,82g	174,12g
Cukrok:	25,87g	50,96g	24,99g	56,38g	37,66g
Só:	5,07g	6,04g	4,89g	5,40g	4,10g
Ca:	598,91mg	201,43mg	675,64mg	199,19mg	784,51mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Szárnyas májkrém ¹ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas kifli ^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g 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	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 Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Kukoricapehely ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,4g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,8g Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 688kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 8g, Feh.: 36g, CH: 38g, Cuk: 11g, Só: 1,2g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 13g, Só: 1,2g Kelkáposzta főzelék ^{4,12} E: 203kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 6g, Só: 1,2g Sertéspörkölt ¹² E: 273kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,3g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Narancs E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, 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	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 132kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Dubarry sertésszelet ^{1,7} E: 313kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 25g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 1,5g Petrezselymes burgonya E: 271kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Fejtett bableves ^{1,3,12} E: 244kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 1,8g Dejós guba ^{1,7} E: 515kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 75g, Cuk: 13g, Só: 1,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Uzsonna	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 Főtt tojás ³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Körözött ⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, 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 Baromfi sajtos párizsi E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, 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 Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 483,97kcal	1 470,35kcal	1 420,28kcal	1 307,39kcal	1 338,30kcal
Zsír:	66,62g	57,21g	56,99g	41,90g	34,77g
Telített zsírsav:	17,95g	12,49g	21,16g	12,66g	12,37g
Fehérje:	70,07g	49,79g	62,92g	51,91g	49,27g
Szénhidrát:	137,50g	182,02g	153,82g	217,29g	194,24g
Cukrok:	27,61g	56,18g	27,55g	67,16g	42,13g
Só:	5,59g	6,61g	5,64g	5,92g	4,94g
Ca:	624,93mg	236,95mg	774,23mg	224,95mg	819,97mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 775kcal, Zsír: 47g, T.zsír: 8g, Feh.: 41g, CH: 45g, Cuk: 12g, Só: 1,3g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Rántott halrúd (sütőben sültve) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, 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 Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Köményleves ^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 Narancs E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g Dubarry sertésszelet ^{1,7} E: 335kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 5g, Feh.: 26g, CH: 11g, Cuk: 7g, Só: 1,8g Petrezselymes burgonya E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Fejtett bableves ^{1,3,12} E: 287kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 2,2g 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: 843,15kcal Zsír: 47,49g Telített zsírsav: 8,32g Fehérje: 44,99g Szénhidrát: 54,42g Cukrok: 13,24g Só: 3,39g Ca: 243,73mg	Energia: 953,06kcal Zsír: 29,67g Telített zsírsav: 4,97g Fehérje: 27,66g Szénhidrát: 140,58g Cukrok: 31,41g Só: 4,64g Ca: 102,74mg	Energia: 946,07kcal Zsír: 36,89g Telített zsírsav: 8,47g Fehérje: 42,30g Szénhidrát: 106,64g Cukrok: 20,87g Só: 3,92g Ca: 159,77mg	Energia: 803,80kcal Zsír: 35,70g Telített zsírsav: 9,44g Fehérje: 41,54g Szénhidrát: 77,33g Cukrok: 8,10g Só: 5,34g Ca: 232,51mg	Energia: 907,27kcal Zsír: 23,11g Telített zsírsav: 5,85g Fehérje: 33,14g Szénhidrát: 132,63g Cukrok: 30,44g Só: 3,45g Ca: 465,42mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 775kcal, Zsír: 47g, T.zsír: 8g, Feh.: 41g, CH: 45g, Cuk: 12g, Só: 1,3g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Rántott halrúd (sütőben sültve) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Köményleves ^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g Dubarry sertésszelet ^{1,7} E: 335kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 5g, Feh.: 26g, CH: 11g, Cuk: 7g, Só: 1,8g Petrezselymes burgonya E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Fejtett bableves ^{1,3,12} E: 287kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 2,2g Dejós guba ^{1,7} E: 559kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 82g, Cuk: 14g, Só: 1,3g
Energia: 843,15kcal Zsír: 47,49g Telített zsírsav: 8,32g Fehérje: 44,99g Szénhidrát: 54,42g Cukrok: 13,24g Só: 3,39g Ca: 243,73mg	Energia: 836,48kcal Zsír: 26,14g Telített zsírsav: 2,85g Fehérje: 26,26g Szénhidrát: 121,71g Cukrok: 21,95g Só: 4,63g Ca: 102,74mg	Energia: 879,87kcal Zsír: 36,59g Telített zsírsav: 8,47g Fehérje: 41,40g Szénhidrát: 91,34g Cukrok: 5,57g Só: 4,10g Ca: 94,07mg	Energia: 883,30kcal Zsír: 36,15g Telített zsírsav: 9,44g Fehérje: 42,14g Szénhidrát: 95,33g Cukrok: 26,10g Só: 5,35g Ca: 256,06mg	Energia: 845,12kcal Zsír: 21,96g Telített zsírsav: 5,64g Fehérje: 32,05g Szénhidrát: 121,39g Cukrok: 19,44g Só: 3,42g Ca: 432,98mg

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