

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Rozsos babajka ¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, 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	Meggy-Berkenye gyümölcsstea 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 Tojáskrém ^{3,10} E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka 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 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 Magvas (Kornspitz) kifli ^{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 Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, 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 Vajkrém ⁷ 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
Tízórai	Ananászturmix ⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,1g	Házi banános joghurt ⁷ E: 141kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 36g, Só: 0,1g	Meggyes túrókrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,8} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Ebéd	Burgonyapüré hercegnő módra ⁷ 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	Karalábéfőzelék ^{1,7} E: 167kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 0,7g Sült pulykamell E: 94kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Párolt rizs ⁹ E: 216kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 98kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, 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	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 Szeletelt sajt E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g 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 tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Házi húskrém kkl ¹² E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, 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	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: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sárgabarack lekvár E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g 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 Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	861,26kcal	789,96kcal	887,56kcal	919,81kcal	888,21kcal
Zsír:	32,12g	24,84g	36,38g	25,60g	31,27g
Telített zsírsav:	16,45g	12,73g	13,15g	8,60g	16,23g
Fehérje:	33,41g	42,01g	37,98g	42,10g	31,89g
Szénhidrát:	103,01g	122,51g	100,96g	126,24g	115,52g
Cukrok:	27,69g	54,51g	24,98g	29,51g	41,08g
Só:	2,98g	2,82g	2,68g	2,66g	2,51g
Ca:	670,20mg	566,14mg	412,72mg	408,23mg	1 006,35mg

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. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai 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 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 Kígyóuborka 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 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 Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.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 Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g 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
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} E: 128kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Bácskai rizseshús ¹² E: 378kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 149kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Tökfőzelék ^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 10g, Só: 0,9g Sült pulykamell E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Köményleves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Párolt bulgur ^{1,9} E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Mandarin E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 284kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,9g Mákos guba ^{1,7} E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 54g, 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 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 Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g 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 Házi húskrém kkl ¹² E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgabarack lekvár E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	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 Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Energia:	1 085,85kcal	1 019,22kcal	1 042,39kcal	1 095,52kcal	1 034,75kcal
Zsír:	34,91g	33,21g	41,03g	28,13g	30,25g
Telített zsírsav:	11,81g	9,26g	10,98g	4,01g	14,01g
Fehérje:	44,49g	47,85g	39,21g	43,83g	33,88g
Szénhidrát:	140,43g	124,40g	132,82g	159,23g	150,86g
Cukrok:	17,34g	25,20g	26,11g	29,17g	28,06g
Só:	4,15g	4,95g	3,95g	4,19g	3,49g
Ca:	566,43mg	98,43mg	384,50mg	103,46mg	733,44mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 12kcal, 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 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 Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	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 Magvas (Kornspitz) kifli ^{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 Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g 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
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 1,2g 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	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 188kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Tökfőzelék ^{1,7} E: 210kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 12g, Só: 1,1g Sült pulykamell E: 156kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Köményleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 163kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt bulgur ^{1,9} E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Mandarin E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 345kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 249kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Mákos guba ^{1,7} E: 469kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 70g, 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 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 Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g 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 Házi húskrém kkl ¹² E: 86kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 Sárgabarack lekvár E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	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 Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Energia:	1 321,46kcal	1 155,52kcal	1 315,52kcal	1 272,19kcal	1 262,23kcal
Zsír:	44,23g	40,81g	58,37g	35,57g	41,27g
Telített zsírsav:	14,29g	10,61g	19,84g	5,35g	18,84g
Fehérje:	53,21g	56,44g	45,14g	52,25g	40,16g
Szénhidrát:	168,68g	131,63g	157,44g	177,39g	176,05g
Cukrok:	26,12g	28,28g	41,40g	33,47g	33,44g
Só:	5,49g	5,83g	4,84g	5,06g	4,11g
Ca:	691,20mg	122,64mg	485,72mg	138,62mg	922,22mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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 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 Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	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 Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, 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 Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g 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
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} E: 193kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 2g, Só: 1,3g 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	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 233kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,8g Tökfőzelék ^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 14g, Só: 1,3g Sült pulykamell E: 179kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Köményleves ^{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 Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 204kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Párolt bulgur ^{1,9} E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 129kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 398kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 291kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Mákos guba ^{1,7} E: 538kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 83g, 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 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 Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g 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, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi húskrém kkl ¹² E: 102kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgabarack lekvár E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	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 Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Energia:	1 460,52kcal	1 290,96kcal	1 511,14kcal	1 422,53kcal	1 363,00kcal
Zsír:	49,95g	49,16g	68,93g	41,99g	43,59g
Telített zsírsav:	16,23g	12,53g	21,77g	6,44g	19,82g
Fehérje:	59,65g	63,53g	52,44g	59,46g	42,97g
Szénhidrát:	183,40g	138,43g	176,26g	192,59g	192,61g
Cukrok:	27,79g	31,11g	45,53g	36,35g	35,83g
Só:	5,83g	6,95g	5,22g	5,75g	4,80g
Ca:	766,03mg	141,08mg	505,97mg	165,37mg	968,91mg

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. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Zöldborsóleves^{1,3,9,12} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Bácskai rizseshús¹² 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	Gulyásleves^{1,3,9,12} E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 2,2g Tökfőzelék^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 17g, Só: 1,4g Sült pulykamell E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 39g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g zabszelet banános^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Hentestokány (sertés)^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Reszelt tészta leves^{1,3,9} E: 147kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g 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 Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tejfölös karfiolleves^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Mákos guba^{1,7} E: 589kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 14g, Só: 1,3g
Energia: 840,18kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 1,66g Fehérje: 36,26g Szénhidrát: 112,79g Cukrok: 10,87g Só: 3,81g Ca: 128,51mg	Energia: 923,16kcal Zsír: 42,96g Telített zsírsav: 7,86g Fehérje: 60,52g Szénhidrát: 67,89g Cukrok: 28,14g Só: 4,92g Ca: 142,81mg	Energia: 922,63kcal Zsír: 35,46g Telített zsírsav: 4,85g Fehérje: 37,40g Szénhidrát: 116,29g Cukrok: 18,87g Só: 4,28g Ca: 101,13mg	Energia: 877,47kcal Zsír: 27,70g Telített zsírsav: 2,75g Fehérje: 37,69g Szénhidrát: 116,93g Cukrok: 14,20g Só: 3,77g Ca: 89,60mg	Energia: 779,67kcal Zsír: 27,87g Telített zsírsav: 10,68g Fehérje: 23,67g Szénhidrát: 104,79g Cukrok: 20,44g Só: 3,19g Ca: 600,44mg

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. február 9 - 2026. február 13

2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 1,5g 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	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 2,2g Tökfőzelék ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 17g, Só: 1,4g Sült pulykamell E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 39g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	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 Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt bulgur ^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g 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 Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Mákos guba ^{1,7} E: 589kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 14g, Só: 1,3g
Energia: 840,18kcal Zsír: 24,16g Telített zsírsav: 1,66g Fehérje: 36,26g Szénhidrát: 112,79g Cukrok: 10,87g Só: 3,81g Ca: 128,51mg	Energia: 806,58kcal Zsír: 39,43g Telített zsírsav: 5,74g Fehérje: 59,12g Szénhidrát: 49,02g Cukrok: 18,68g Só: 4,91g Ca: 142,81mg	Energia: 852,28kcal Zsír: 35,01g Telített zsírsav: 4,85g Fehérje: 36,35g Szénhidrát: 101,59g Cukrok: 4,17g Só: 4,48g Ca: 66,63mg	Energia: 874,98kcal Zsír: 27,70g Telített zsírsav: 2,75g Fehérje: 37,61g Szénhidrát: 116,41g Cukrok: 13,68g Só: 3,77g Ca: 87,64mg	Energia: 779,67kcal Zsír: 27,87g Telített zsírsav: 10,68g Fehérje: 23,67g Szénhidrát: 104,79g Cukrok: 20,44g Só: 3,19g Ca: 600,44mg

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