

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 20

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Tejes kifli ^{1,7} E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g	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 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	Vaníliás tej ⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Mákos rigó ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Párizsikrém ¹⁰ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 (teljeskiörlésű) ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, 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
Tízórai	Banános túrókrém ⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 18g, Só: 0,0g Korpovit 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 ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Házi meggyes joghurt ⁷ E: 119kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,1g	Őszibarack turmix ⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Ebéd	Sertéspörkölt ¹² E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Főtt burgonya E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Főtt tojás ³ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 150kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Zöldséges bulgur ^{1,9} E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Őszibarack befőtt E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 224kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Káposztás tésztá (káposztás kocka) ¹ E: 288kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 13g, Só: 1,1g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Böngyöle ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ 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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű 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 Pápai szendvics sonka E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tejfölös túró ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g 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 Korpás zsemle ¹ E: 71kcal, 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 Szeletelt sajt E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Energia:	776,50kcal	797,85kcal	841,42kcal	782,39kcal	902,95kcal
Zsír:	22,49g	31,38g	28,89g	25,56g	28,29g
Telített zsírsav:	9,52g	10,71g	13,63g	10,99g	12,64g
Fehérje:	35,26g	28,86g	41,85g	41,96g	26,89g
Szénhidrát:	117,17g	94,64g	102,46g	93,92g	131,15g
Cukrok:	34,11g	24,59g	27,04g	21,63g	39,09g
Só:	2,20g	1,83g	2,86g	2,38g	3,14g
Ca:	393,51mg	696,71mg	385,41mg	562,53mg	550,39mg

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 16 - 2026. február 20

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Almás kosárka ¹ E: 293kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g 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	Vaníliás tej ⁷ E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párizsikrém ¹⁰ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, 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
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Sertéspörkölt ¹² E: 160kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g Főtt tojás ³ E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,2g Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 202kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 24g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Rizi-bizi ⁹ E: 248kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	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: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 285kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 126kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 170kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 358kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 59g, Cuk: 17g, Só: 1,3g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g 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	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 Pápai szendvics sonka E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 4kcal, 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 Tejfölös túró ⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Energia:	1 082,21kcal	976,89kcal	1 017,22kcal	949,72kcal	1 016,53kcal
Zsír:	44,68g	37,51g	33,44g	31,19g	30,41g
Telített zsírsav:	17,14g	7,38g	13,91g	8,89g	11,48g
Fehérje:	38,09g	39,05g	48,14g	48,48g	28,79g
Szénhidrát:	125,05g	128,13g	125,26g	116,75g	151,27g
Cukrok:	22,49g	37,36g	23,02g	5,33g	39,04g
Só:	3,90g	3,97g	5,00g	3,87g	3,87g
Ca:	376,91mg	583,21mg	406,23mg	109,55mg	423,31mg

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. február 16 - 2026. február 20

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Almás kosárka ¹ E: 293kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g 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	Vaníliás tej ⁷ E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párizsikrém ¹⁰ E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Sertéspörkölt ¹² E: 202kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 203kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 1,0g Főtt tojás ³ E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9g, Só: 0,6g Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 250kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 27g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Rizi-bizi ⁹ E: 299kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	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: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 356kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 149kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 195kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 448kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 74g, Cuk: 20g, Só: 1,5g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g 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	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 Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 5kcal, 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 Tejfölös túró ⁷ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Energia:	1 225,79kcal	1 104,00kcal	1 225,48kcal	1 103,36kcal	1 326,23kcal
Zsír:	50,85g	43,47g	45,37g	39,30g	50,45g
Telített zsírsav:	18,53g	8,31g	18,57g	11,23g	20,65g
Fehérje:	45,47g	43,15g	56,11g	55,56g	33,98g
Szénhidrát:	138,68g	153,99g	142,37g	129,76g	177,21g
Cukrok:	26,99g	53,68g	27,90g	6,69g	49,50g
Só:	4,53g	4,66g	6,10g	4,72g	4,50g
Ca:	474,31mg	653,72mg	511,73mg	140,94mg	520,13mg

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. február 16 - 2026. február 20

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Almás kosárka ¹ E: 293kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g 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	Vaníliás tej ⁷ E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párizsikrém ¹⁰ E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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 Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Sertéspörkölt ¹² E: 229kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,5g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 166kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 229kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk: 8g, Só: 1,2g Főtt tojás ³ E: 276kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 11g, Só: 0,4g Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 287kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 32g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,8g Rizi-bizi ⁹ E: 350kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Rántott leves ^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Pírtott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fejlesztettbabb főzelék ^{1,7,12} E: 426kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 209kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 522kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 89g, Cuk: 21g, Só: 1,7g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, 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	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 Tavaszi felvágott ⁶ E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Tejfölös túró ⁷ E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia:	1 334,89kcal	1 383,22kcal	1 383,74kcal	1 313,25kcal	1 428,12kcal
Zsír:	56,07g	59,74g	53,69g	52,42g	51,44g
Telített zsírsav:	19,71g	10,64g	20,41g	15,11g	20,78g
Fehérje:	49,58g	56,73g	62,09g	65,82g	36,90g
Szénhidrát:	149,31g	174,67g	157,06g	140,68g	196,92g
Cukrok:	28,52g	65,66g	29,39g	7,43g	52,09g
Só:	5,10g	5,49g	6,41g	5,80g	4,96g
Ca:	481,68mg	813,93mg	523,06mg	168,75mg	529,05mg

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. február 16 - 2026. február 20

2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Sertéspörkölt¹² E: 255kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 2,0g Szarvacska tészta^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g Főtt tojás³ E: 276kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g Sajtos-tejfölös csirkemell⁷ E: 310kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 35g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 2,1g Rizi-bizi⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejlesztett bab főzelék^{1,7,12} E: 430kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 214kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Káposztás tészta (káposztás kocka)¹ E: 633kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 103g, Cuk: 27g, Só: 2,0g
Energia: 810,23kcal Zsír: 29,32g Telített zsírsav: 2,54g Fehérje: 37,79g Szénhidrát: 92,31g Cukrok: 10,25g Só: 3,75g Ca: 90,68mg	Energia: 854,65kcal Zsír: 38,30g Telített zsírsav: 4,42g Fehérje: 43,06g Szénhidrát: 64,06g Cukrok: 13,52g Só: 4,21g Ca: 621,70mg	Energia: 889,71kcal Zsír: 31,78g Telített zsírsav: 11,43g Fehérje: 46,24g Szénhidrát: 101,54g Cukrok: 13,02g Só: 4,52g Ca: 120,77mg	Energia: 834,05kcal Zsír: 35,31g Telített zsírsav: 6,75g Fehérje: 52,08g Szénhidrát: 74,55g Cukrok: 2,84g Só: 4,12g Ca: 112,91mg	Energia: 861,69kcal Zsír: 29,21g Telített zsírsav: 5,85g Fehérje: 18,38g Szénhidrát: 127,58g Cukrok: 29,34g Só: 3,72g Ca: 126,97mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 20

2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Sertéspörkölt ¹² E: 255kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 2,0g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g Főtt tojás ³ E: 276kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 310kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 35g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 2,1g Rizi-bizi ⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	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 Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 430kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 214kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 633kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 103g, Cuk: 27g, Só: 2,0g
Energia: 810,23kcal Zsír: 29,32g Telített zsírsav: 2,54g Fehérje: 37,79g Szénhidrát: 92,31g Cukrok: 10,25g Só: 3,75g Ca: 90,68mg	Energia: 730,96kcal Zsír: 37,85g Telített zsírsav: 4,22g Fehérje: 39,01g Szénhidrát: 38,56g Cukrok: 13,52g Só: 3,36g Ca: 621,70mg	Energia: 889,71kcal Zsír: 31,78g Telített zsírsav: 11,43g Fehérje: 46,24g Szénhidrát: 101,54g Cukrok: 13,02g Só: 4,52g Ca: 120,77mg	Energia: 834,05kcal Zsír: 35,31g Telített zsírsav: 6,75g Fehérje: 52,08g Szénhidrát: 74,55g Cukrok: 2,84g Só: 4,12g Ca: 112,91mg	Energia: 861,69kcal Zsír: 29,21g Telített zsírsav: 5,85g Fehérje: 18,38g Szénhidrát: 127,58g Cukrok: 29,34g Só: 3,72g Ca: 126,97mg

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