

Bölcsődés étlap

Étlap
2026. február 23 - 2026. február 27

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Zöldséges stangli ^{1,7} E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Napraforgómagos vajkrém ⁷ E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Almás rétes ^{1,3} E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	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 Házi húskrém kkl ¹² E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, 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 Bagett ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Házi Pizzakrém ¹² E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Só: 0,1g Korpo vit keksz 75% teljes kiörlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Ebéd	Csöben sült brokkoli csirkemellel ^{1,3,7} E: 268kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g	Finomfőzelék ^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g Köményes sertésapró E: 102kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Rántott halrúd (sütőben sütv)e ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Petrezselymes burgonya E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	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 Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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 Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojáspástétom ^{3,10} E: 44kcal, 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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű 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 Kápia 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 Korpás bagett ¹ E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körözött ⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Energia:	813,14kcal	819,72kcal	910,90kcal	754,84kcal	791,45kcal
Zsír:	30,36g	32,85g	32,68g	29,57g	26,73g
Telített zsírsav:	13,65g	12,58g	14,26g	9,04g	13,38g
Fehérje:	35,80g	33,81g	31,31g	35,05g	29,22g
Szénhidrát:	92,93g	91,69g	126,89g	112,69g	105,58g
Cukrok:	33,38g	22,57g	27,02g	39,90g	45,44g
Só:	2,23g	2,40g	3,23g	2,44g	2,01g
Ca:	658,84mg	497,65mg	650,77mg	500,13mg	952,71mg

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 23 - 2026. február 27

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Tízórai	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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Napraforgómagos vajkrém ⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Almás rétes ^{1,3} E: 272kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 46g, Cuk: 15g, Só: 0,3g	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 Házi húskrém kkl ¹² E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, 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 Bagett ¹ E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Házi Pizzakrém ¹² E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 60kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta ¹² E: 271kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 3,1g Tejföl öntet ⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 86kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Köményes pulykaapró E: 130kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Marhapörkölt ¹² E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Főtt burgonya E: 172kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 4g, Só: 0,8g Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Fejtett bableves ^{1,3,12} E: 162kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, 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
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáspástétom ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körözött ⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, 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:	923,99kcal	1 006,08kcal	1 073,66kcal	1 036,64kcal	1 028,19kcal
Zsír:	41,12g	38,28g	40,57g	37,49g	28,51g
Telített zsírsav:	13,03g	11,90g	18,84g	8,98g	11,60g
Fehérje:	37,81g	38,64g	45,75g	42,85g	38,24g
Szénhidrát:	98,35g	121,96g	129,92g	136,13g	148,85g
Cukrok:	23,97g	19,23g	26,62g	18,50g	33,54g
Só:	6,43g	4,29g	3,95g	4,68g	3,75g
Ca:	441,28mg	100,48mg	500,71mg	265,81mg	808,02mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Zsemle¹ 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 paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tea¹² Böngyöle^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Napraforgómagos vajkrém⁷ E: 73kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8⁷ Almás rétes^{1,3} E: 272kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 46g, Cuk: 15g, Só: 0,3g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Házi húskrém kkl¹² E: 86kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, 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 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Bagett¹ E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Házi Pizzakrém¹² E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,2g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Fokhagymás rántott leves^{1,12} E: 88kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta¹² E: 323kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 3,8g Tejföl öntet⁷ E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tavaszi karalábéleves^{1,3,9} E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 326kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes pulykaapró E: 163kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Marhapörkölt¹² E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Főtt burgonya E: 197kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Mandarin E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 286kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,9g Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g zabszelet banános^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Fejtett bableves^{1,3,12} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 24g, 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
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴ E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáspástétom^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, 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 tönkölybúza kenyér¹ 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 Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körözött⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt⁷ 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:	1 117,71kcal	1 184,00kcal	1 257,22kcal	1 176,37kcal	1 223,27kcal
Zsír:	54,08g	46,82g	47,19g	45,98g	34,56g
Telített zsírsav:	16,67g	14,01g	21,25g	10,86g	13,38g
Fehérje:	44,32g	45,85g	54,23g	50,64g	44,86g
Szénhidrát:	110,97g	138,89g	151,76g	146,47g	175,63g
Cukrok:	29,37g	25,73g	41,32g	20,35g	42,28g
Só:	7,48g	4,87g	4,71g	5,38g	4,28g
Ca:	548,01mg	134,63mg	600,71mg	322,55mg	945,90mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Tízórai	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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Napraforgómagos vajkrém ⁷ E: 96kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Almás rétes ^{1,3} E: 272kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 46g, Cuk: 15g, Só: 0,3g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea 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 Házi húskrém kkl ¹² E: 102kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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 Bagett ¹ E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Házi Pizzakrém ¹² E: 93kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,2g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,6g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Székelykáposzta ¹² E: 411kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 4g, Feh.: 28g, CH: 24g, Cuk: 9g, Só: 4,1g Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes pulykaapró E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfőlös) ^{1,3,7,9} E: 132kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Marhapörkölt ¹² E: 225kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Főtt burgonya E: 215kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Zellerleves (magyaros) tészta ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 341kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 46g, Cuk: 5g, Só: 1,0g Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Fejtett bableves ^{1,3,12} E: 244kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 1,8g Dejős guba ^{1,7} E: 515kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 75g, 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 Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáspástétom ^{3,10} E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g 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 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körözött ⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g 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:	1 312,68kcal	1 339,31kcal	1 359,77kcal	1 313,72kcal	1 397,80kcal
Zsír:	65,41g	54,35g	51,97g	53,42g	40,76g
Telített zsírsav:	18,85g	16,23g	23,48g	12,45g	15,63g
Fehérje:	53,26g	51,19g	60,32g	57,91g	50,60g
Szénhidrát:	124,87g	154,38g	160,23g	158,30g	198,55g
Cukrok:	32,14g	30,21g	44,73g	21,77g	47,80g
Só:	8,27g	5,41g	5,19g	6,02g	5,16g
Ca:	572,54mg	152,81mg	677,84mg	368,69mg	1 081,23mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 143kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,9g Pírított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Székelykáposzta ¹² E: 503kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 7g, Feh.: 33g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 5,4g Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes pulykaapró E: 205kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, 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 Marhapörkölt ¹² E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Főtt burgonya E: 348kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g 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 zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, 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: 568kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 83g, Cuk: 14g, Só: 1,3g
Energia: 757,89kcal Zsír: 45,49g Telített zsírsav: 11,17g Fehérje: 37,07g Szénhidrát: 47,52g Cukrok: 12,11g Só: 7,66g Ca: 170,16mg	Energia: 849,42kcal Zsír: 38,87g Telített zsírsav: 7,77g Fehérje: 36,61g Szénhidrát: 85,03g Cukrok: 22,10g Só: 3,74g Ca: 142,36mg	Energia: 815,00kcal Zsír: 33,74g Telített zsírsav: 8,30g Fehérje: 40,59g Szénhidrát: 84,85g Cukrok: 18,09g Só: 4,30g Ca: 150,48mg	Energia: 910,83kcal Zsír: 32,33g Telített zsírsav: 6,68g Fehérje: 32,57g Szénhidrát: 116,20g Cukrok: 17,52g Só: 3,75g Ca: 279,99mg	Energia: 855,07kcal Zsír: 22,51g Telített zsírsav: 5,85g Fehérje: 32,54g Szénhidrát: 122,13g Cukrok: 19,94g Só: 3,43g Ca: 449,67mg

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 23 - 2026. február 27

2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 143kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,9g Pírított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Székelykáposzta ¹² E: 444kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 29g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 4,8g Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes pulykaapró E: 205kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, 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 Marhapörkölt ¹² E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Főtt burgonya E: 348kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g 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 Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	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: 699,05kcal Zsír: 40,49g Telített zsírsav: 8,97g Fehérje: 33,87g Szénhidrát: 47,12g Cukrok: 12,01g Só: 7,02g Ca: 170,16mg	Energia: 849,42kcal Zsír: 38,87g Telített zsírsav: 7,77g Fehérje: 36,61g Szénhidrát: 85,03g Cukrok: 22,10g Só: 3,74g Ca: 142,36mg	Energia: 867,14kcal Zsír: 33,74g Telített zsírsav: 8,50g Fehérje: 43,59g Szénhidrát: 95,65g Cukrok: 3,39g Só: 5,14g Ca: 115,98mg	Energia: 855,91kcal Zsír: 29,33g Telített zsírsav: 4,63g Fehérje: 32,81g Szénhidrát: 110,07g Cukrok: 11,61g Só: 3,83g Ca: 291,31mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt