

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Reggeli	Forró csoki⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Korpás bagett¹ E: 86kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Fahéjas gabonapehely¹ E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g sajtkrém, natur⁷ 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	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Korpás zsemle¹ E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, 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	Házi őszibarackos joghurt⁷ E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Házi Almás, zabpelyhes keksz^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Banános túrókrém⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g Korpo vit keksz 75% teljes kiörlésű^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Bácskai rizseshús¹² E: 252kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Rántott halrúd (sütőben sütv)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,6g	Dubarry csirkemell^{1,7} E: 148kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Zöldséges bulgur^{1,9} E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Köményes sertésapró E: 102kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Mákos guba^{1,7} E: 278kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,6g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Uzsonna	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kockasajt Medve, natúr⁷ E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű rozsenyér¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Körözött⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér¹ 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 Pápai szendvics sonka E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Majonézes lencsekrém kkl^{3,10,12} E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiörlésű rozsenyér¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	808,95kcal	800,67kcal	803,42kcal	764,03kcal	804,38kcal
Zsír:	27,30g	25,72g	24,88g	25,59g	26,69g
Telített zsírsav:	12,19g	9,59g	11,82g	8,71g	13,09g
Fehérje:	30,83g	28,59g	46,60g	27,84g	30,93g
Szénhidrát:	105,62g	110,92g	111,46g	106,98g	124,43g
Cukrok:	25,81g	23,35g	32,39g	26,88g	47,95g
Só:	2,39g	2,03g	2,97g	2,49g	2,19g
Ca:	471,19mg	401,67mg	437,99mg	386,00mg	745,93mg

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. Csillagfűrt

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Forró csoki⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Korpás bagett¹ E: 173kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Fahéjas gabonapehely¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur⁷ 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	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Korpás zsemle¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, 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
Ebéd	Minestrone leves^{1,3,7,9,12} E: 149kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Bácskai rizseshús¹² E: 378kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Csemege uborka E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 4g, Só: 0,8g Fasírt (sertés)^{1,3,12} E: 241kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Müzsizslet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Fokhagymás rántott leves^{1,12} E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pírtott zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Dubarry csirkemell^{1,7} E: 193kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 1,0g Petrezselymes burgonya E: 210kcal, 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	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Köményes sertésapró E: 215kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejfőlös 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: 350kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 52g, Cuk: 10g, Só: 0,7g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt Medve, natur⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körözött⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g paradicsom E: 7kcal, 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: 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 Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Majonészes lencsekrém kkl^{3,10,12} E: 42kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 078,81kcal	1 076,01kcal	1 016,42kcal	1 011,71kcal	1 033,95kcal
Zsír:	38,44g	35,34g	29,88g	44,66g	35,18g
Telített zsírsav:	14,55g	9,20g	10,09g	9,55g	14,40g
Fehérje:	44,08g	44,35g	43,74g	35,74g	37,69g
Szénhidrát:	130,63g	136,79g	158,61g	110,31g	132,44g
Cukrok:	22,43g	29,40g	31,81g	15,10g	20,43g
Só:	4,20g	5,03g	5,61g	4,36g	3,89g
Ca:	563,01mg	479,84mg	110,56mg	417,50mg	598,54mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Forró csoki⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Lenmagvas kifli^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Fahéjas gabonapehely¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur⁷ 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	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Korpás zsemle¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, 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
Ebéd	Minestrone leves^{1,3,7,9,12} E: 185kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 1,1g Bácskai rizseshús¹² E: 457kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 286kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,9g Fasírt (sertés)^{1,3,12} E: 296kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Müzliszelet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Fokhagymás rántott leves^{1,12} E: 88kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Pírtott zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Dubarry csirkemell^{1,7} E: 235kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 25g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 1,3g Petrezselymes burgonya E: 246kcal, 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	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 107kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 326kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes sertésapró E: 269kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejfőlös 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: 455kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 67g, Cuk: 11g, Só: 0,9g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt Medve, natúr⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, 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 paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, 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: 0,1g Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Majonészes lencsekrém kkl^{3,10,12} E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 283,60kcal	1 303,70kcal	1 210,20kcal	1 212,50kcal	1 268,68kcal
Zsír:	51,59g	45,27g	39,23g	58,31g	47,00g
Telített zsírsav:	18,20g	11,76g	12,71g	13,39g	18,06g
Fehérje:	53,77g	54,64g	50,84g	42,34g	44,37g
Szénhidrát:	141,45g	159,91g	191,13g	121,89g	155,80g
Cukrok:	26,84g	36,45g	47,59g	19,21g	26,05g
Só:	5,03g	5,84g	6,63g	5,21g	4,51g
Ca:	663,97mg	587,38mg	140,32mg	529,87mg	709,99mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Forró csoki⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Lenmagvas kifli^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Fahéjas gabonapehely¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur⁷ 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	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Korpás zsemle¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Minestrone leves^{1,3,7,9,12} E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Bácskai rizseshús¹² E: 521kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 66g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 341kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 46g, Cuk: 5g, Só: 1,0g Fasírt (sertés)^{1,3,12} E: 335kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,7g zabszelet banános^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Fokhagymás rántott leves^{1,12} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,6g Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Dubarry csirkemell^{1,7} E: 290kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 31g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 1,6g Petrezselymes burgonya E: 272kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes sertésapró E: 301kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejfőlös 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: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 79g, Cuk: 13g, Só: 1,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt Medve, natur⁷ E: 147kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 1,2g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körözött⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, 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: 0,1g Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Majonézes lencsekrém kkl^{3,10,12} E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 428,30kcal	1 510,22kcal	1 390,88kcal	1 326,78kcal	1 440,98kcal
Zsír:	59,66g	54,30g	48,19g	64,45g	53,86g
Telített zsírsav:	21,70g	15,08g	15,75g	13,87g	21,16g
Fehérje:	60,02g	61,78g	59,05g	45,88g	52,18g
Szénhidrát:	152,64g	182,29g	215,92g	132,45g	173,48g
Cukrok:	28,85g	43,96g	58,52g	19,84g	30,44g
Só:	5,88g	6,26g	7,55g	5,48g	5,43g
Ca:	792,67mg	616,83mg	161,91mg	545,27mg	819,02mg

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

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Ebéd	Minestrone leves ^{1,3,7,9,12} E: 233kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Bácskai rizseshús ¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,8,9,10} 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	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 143kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,9g Pírtott zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 367kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Dubarry csirkemell ^{1,7} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 37g, CH: 11g, Cuk: 7g, Só: 1,9g Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes sertésapró E: 333kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g	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: 570kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 18g, CH: 87g, Cuk: 14g, Só: 1,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia:	812,35kcal	970,81kcal	953,27kcal	900,51kcal	813,15kcal
Zsír:	32,89g	35,24g	32,47g	55,59g	28,47g
Telített zsírsav:	7,46g	7,88g	7,41g	6,16g	10,68g
Fehérje:	37,26g	33,38g	49,66g	27,83g	23,66g
Szénhidrát:	83,46g	124,77g	155,10g	66,36g	111,77g
Cukrok:	9,39g	18,23g	56,12g	5,68g	30,77g
Só:	3,24g	4,28g	5,51g	3,86g	3,12g
Ca:	120,32mg	258,20mg	168,79mg	123,00mg	616,19mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Ebéd	Minestrone leves^{1,3,7,9,12} E: 233kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Bácskai rizseshús¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g	Fokhagymás rántott leves^{1,12} E: 143kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,9g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Dubarry csirkemell^{1,7} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 37g, CH: 11g, Cuk: 7g, Só: 1,9g Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 413kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 49g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Köményes sertésapró E: 333kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g	Tejfőlös 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: 570kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 18g, CH: 87g, Cuk: 14g, Só: 1,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia:	812,35kcal	853,03kcal	838,54kcal	891,93kcal	813,15kcal
Zsír:	32,89g	31,71g	32,32g	55,57g	28,47g
Telített zsírsav:	7,46g	5,75g	7,41g	6,16g	10,68g
Fehérje:	37,26g	31,98g	47,71g	27,58g	23,66g
Szénhidrát:	83,46g	105,90g	87,60g	64,52g	111,77g
Cukrok:	9,39g	8,77g	8,12g	5,68g	30,77g
Só:	3,24g	4,27g	5,43g	3,86g	3,12g
Ca:	120,32mg	258,20mg	159,79mg	122,29mg	616,19mg

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