

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Korpás bagett ¹ 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 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Fahéjas gabonapehely ¹ E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka ¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Korpás zsemle ¹ E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ 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	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ 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 tojás ³ 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 joghurt ⁷ 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 túrókrém ⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta ¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g Korpo vit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{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 rizseshús ¹² 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)e ^{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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kockasajt ⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Körözött ⁷ 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 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g 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 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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ 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 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ 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 sajt ⁷ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	787,84kcal	800,67kcal	803,42kcal	764,03kcal	810,79kcal
Zsír:	25,38g	25,72g	24,88g	25,59g	27,29g
Telített zsírsav:	10,91g	9,59g	11,82g	8,71g	13,29g
Fehérje:	29,13g	28,59g	46,60g	27,84g	31,13g
Szénhidrát:	106,43g	110,92g	111,46g	106,98g	124,41g
Cukrok:	25,79g	23,35g	32,39g	26,88g	47,93g
Só:	2,03g	2,03g	2,97g	2,49g	2,09g
Ca:	466,59mg	401,67mg	437,99mg	386,00mg	765,89mg

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. Csillagfűrt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Korpás bagett ¹ 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 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Fahéjas gabonapehely ¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ 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	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ 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 tojás ³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 9kcal, 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 rizseshús ¹² 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 Müzsizslet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 60kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított 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	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,0g 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 búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt ⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, 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: 132kcal, 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 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 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 búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Majonézes 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 rozskenyér ¹ 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 sajt ⁷ E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 036,23kcal	1 076,01kcal	1 016,42kcal	1 011,71kcal	994,05kcal
Zsír:	34,76g	35,34g	29,88g	44,66g	31,03g
Telített zsírsav:	12,13g	9,20g	10,09g	9,55g	12,57g
Fehérje:	41,33g	44,35g	43,74g	35,74g	37,14g
Szénhidrát:	131,01g	136,79g	158,61g	110,31g	131,31g
Cukrok:	21,99g	29,40g	31,81g	15,10g	18,79g
Só:	3,67g	5,03g	5,61g	4,36g	3,83g
Ca:	517,38mg	479,84mg	110,56mg	417,50mg	604,10mg

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. Csillagfűrt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ 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 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Fahéjas gabonapehely ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ 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	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ 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 tojás ³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 12kcal, 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 rizseshús ¹² 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 Müzsizslet ¹ 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: 89kcal, 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	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g 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 búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt ⁷ E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, 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: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körözött ⁷ 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 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: 0,1g 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 búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Majonézes 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 rozskenyér ¹ 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 sajt ⁷ E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 284,28kcal	1 303,70kcal	1 210,20kcal	1 212,50kcal	1 220,54kcal
Zsír:	51,24g	45,27g	39,23g	58,31g	41,86g
Telített zsírsav:	17,93g	11,76g	12,71g	13,39g	15,72g
Fehérje:	52,47g	54,64g	50,84g	42,34g	43,76g
Szénhidrát:	143,90g	159,91g	191,13g	121,89g	154,68g
Cukrok:	27,63g	36,45g	47,59g	19,21g	24,27g
Só:	4,67g	5,84g	6,63g	5,21g	4,47g
Ca:	736,84mg	587,38mg	140,32mg	529,87mg	712,05mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ 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 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Fahéjas gabonapehely ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ 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	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ 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 tojás ³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 15kcal, 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 rizseshús ¹² 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 Pírtott 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	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g 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 búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt ⁷ E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, 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 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 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 búzakenyér ¹ 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 rozskenyér ¹ 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 sajt ⁷ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 367,67kcal	1 510,22kcal	1 390,88kcal	1 326,78kcal	1 413,21kcal
Zsír:	54,31g	54,30g	48,19g	64,45g	49,98g
Telített zsírsav:	18,17g	15,08g	15,75g	13,87g	18,80g
Fehérje:	55,72g	61,78g	59,05g	45,88g	52,00g
Szénhidrát:	153,90g	182,29g	215,92g	132,45g	173,70g
Cukrok:	28,44g	43,96g	58,52g	19,84g	28,78g
Só:	5,01g	6,26g	7,55g	5,48g	5,11g
Ca:	748,29mg	616,83mg	161,91mg	545,27mg	832,24mg

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. Csillagfűrt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 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) ^{1,2,3,6,7,9,10} 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 Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 294kcal, 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	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, 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	760,17kcal
Zsír:	32,89g	35,24g	32,47g	55,59g	22,47g
Telített zsírsav:	7,46g	7,88g	7,41g	6,16g	7,66g
Fehérje:	37,26g	33,38g	49,66g	27,83g	22,89g
Szénhidrát:	83,46g	124,77g	155,10g	66,36g	111,24g
Cukrok:	9,39g	18,23g	56,12g	5,68g	29,03g
Só:	3,24g	4,28g	5,51g	3,86g	3,06g
Ca:	120,32mg	258,20mg	168,79mg	123,00mg	586,79mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 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 Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, 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 sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,11} 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 Pírt zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ 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	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, 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:	864,55kcal	853,03kcal	838,54kcal	891,93kcal	760,17kcal
Zsír:	33,49g	31,71g	32,32g	55,57g	22,47g
Telített zsírsav:	7,46g	5,75g	7,41g	6,16g	7,66g
Fehérje:	37,86g	31,98g	47,71g	27,58g	22,89g
Szénhidrát:	93,96g	105,90g	87,60g	64,52g	111,24g
Cukrok:	19,89g	8,77g	8,12g	5,68g	29,03g
Só:	3,25g	4,27g	5,43g	3,86g	3,06g
Ca:	136,07mg	258,20mg	159,79mg	122,29mg	586,79mg

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