

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Sajtos perec ^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás zsemle ¹ E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kockasajt ⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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 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 Fejes saláta E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,5g 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 Kígyóborka 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 Mákos rigó ^{1,7} E: 71kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,3g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Tízórai	Gyümölcssaláta ¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Ananászos túrókrém ⁷ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Sült csirkemell E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vörösbab főzelék ^{1,7,12} E: 357kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 57g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 225kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	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	Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 0,6g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,9,12} E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 290kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 0,4g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Fehér kenyér ¹ E: 62kcal, 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: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóborka 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 Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, 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	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 Szárnas májkrém ¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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 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 Baromfi párizsi E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kápia 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 Tejes kifli ^{1,7} E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	949,02kcal	787,39kcal	773,95kcal	789,32kcal	898,31kcal
Zsír:	24,50g	21,26g	25,61g	31,26g	27,97g
Telített zsírsav:	11,19g	8,47g	9,52g	12,82g	13,24g
Fehérje:	48,50g	39,80g	41,67g	40,82g	30,31g
Szénhidrát:	141,05g	105,33g	89,31g	84,14g	146,63g
Cukrok:	29,21g	22,66g	18,60g	20,54g	53,85g
Só:	2,32g	2,74g	2,21g	2,89g	2,13g
Ca:	468,24mg	521,63mg	329,65mg	689,33mg	523,73mg

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

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Sajtos perec^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Eper-Homoktövis gyümölcstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás zsemle¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kockasajt⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g 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 Fejes saláta E: 5kcal, 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 Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt⁷ E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóborka 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 Mákos rigó^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tojásleves^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Mexikói sertésragu¹² E: 200kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 21g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Párolt rizs⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, 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 Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Fasírt (sertés)^{1,3,12} E: 241kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,2g Marhapörkölt¹² 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 Csemege uborka E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Lebbencsleves^{1,9,12} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Brokkoli főzelék^{1,7} E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,9g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Müzliszelet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Zöldborsóleves vajas galuskával^{1,3,9,12} E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7} E: 362kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,5g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóborka E: 4kcal, 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 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 búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Házi csirkemájkrém E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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 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 Baromfi párizsi E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejes kifli^{1,7} E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Gyümölcs joghurt⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	1 038,85kcal	998,70kcal	1 054,85kcal	980,34kcal	1 048,76kcal
Zsír:	29,11g	32,00g	36,20g	36,24g	36,86g
Telített zsírsav:	8,64g	8,00g	12,92g	11,79g	16,45g
Fehérje:	40,72g	45,16g	47,13g	50,69g	38,17g
Szénhidrát:	145,22g	127,45g	127,87g	107,21g	135,04g
Cukrok:	27,12g	5,62g	22,57g	12,72g	31,81g
Só:	4,65g	5,15g	3,57g	5,47g	3,22g
Ca:	387,98mg	251,94mg	334,05mg	505,20mg	538,11mg

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. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Sajtos perec^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás zsemle¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kockasajt⁷ E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, 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 E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g 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 Fejes saláta E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea¹² Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt⁷ E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Mákos rigó^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tojásleves^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Mexikói sertésragu¹² E: 237kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Párolt rizs⁹ E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, 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 Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Fasírt (sertés)^{1,3,12} E: 296kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9g, Só: 0,3g 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 Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Lebbencsleves^{1,9,12} E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Brokkoli főzelék^{1,7} E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 8g, Só: 1,1g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Müzliszelet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Zöldborsóleves vajas galuskával^{1,3,9,12} E: 220kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7} E: 435kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 52g, Cuk: 2g, Só: 0,6g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóborka 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 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 búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Házi csirkemájkrém E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejes kifli^{1,7} E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Gyümölcs joghurt⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	1 277,60kcal	1 203,19kcal	1 261,10kcal	1 143,52kcal	1 207,40kcal
Zsír:	38,23g	42,57g	47,12g	47,38g	43,70g
Telített zsírsav:	12,06g	11,51g	16,75g	14,38g	19,48g
Fehérje:	49,83g	55,89g	57,98g	56,74g	44,05g
Szénhidrát:	174,51g	143,66g	141,89g	116,83g	152,79g
Cukrok:	36,91g	8,05g	27,22g	14,26g	34,97g
Só:	5,75g	5,98g	4,40g	6,66g	3,64g
Ca:	482,95mg	403,69mg	418,43mg	556,92mg	634,90mg

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

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Sajtos perec^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	Eper-Homoktövis gyümölcstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás zsemle¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kockasajt⁷ E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g 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 Fejes saláta E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tea¹² Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt⁷ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Mákos rigó^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g sajtkrém, natur⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tojásleves^{1,3,9} E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Mexikói sertésragu¹² E: 278kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 30g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Párolt rizs⁹ E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 132kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Fasírt (sertés)^{1,3,12} E: 335kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 11g, Só: 0,4g Marhapörkölt¹² 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 Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Lebbencsleves^{1,9,12} E: 200kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Brokkoli főzelék^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 9g, Só: 1,3g Párolt pulykamell, kakukkfűves zabszelet banános^{1,6} E: 180kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves vajas galuskával^{1,3,9,12} E: 260kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 1,5g Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7} E: 486kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 9g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 3g, Só: 0,6g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 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 búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Házi csirkemájkrém E: 150kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejes kifli^{1,7} E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Gyümölcs joghurt⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	1 401,87kcal	1 310,11kcal	1 400,31kcal	1 338,65kcal	1 313,54kcal
Zsír:	41,64g	47,33g	53,59g	56,53g	48,12g
Telített zsírsav:	12,32g	12,60g	18,56g	18,43g	20,98g
Fehérje:	54,52g	61,79g	65,60g	66,94g	47,09g
Szénhidrát:	192,72g	153,35g	152,62g	133,31g	165,94g
Cukrok:	41,05g	9,12g	29,35g	21,51g	35,99g
Só:	6,41g	6,41g	4,99g	7,39g	4,04g
Ca:	496,83mg	428,51mg	432,86mg	660,27mg	648,48mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Mexikói sertésragu ¹² E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Párolt rizs ⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 373kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,3g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g 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 Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Lebbencsleves ^{1,9,12} E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,1g Brokkoli főzelék ^{4,7} E: 235kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 21g, Cuk: 9g, Só: 1,6g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,9,12} E: 293kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 2,1g Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 552kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 67g, Cuk: 3g, Só: 0,7g
Energia:	900,80kcal	892,78kcal	808,93kcal	823,92kcal	845,70kcal
Zsír:	26,35g	36,52g	31,95g	34,70g	32,55g
Telített zsírsav:	1,75g	4,73g	7,78g	7,20g	11,75g
Fehérje:	38,89g	46,51g	33,50g	51,61g	29,35g
Szénhidrát:	122,08g	89,96g	92,72g	73,12g	104,49g
Cukrok:	6,63g	1,72g	16,36g	11,00g	5,13g
Só:	5,20g	5,71g	2,71g	5,95g	2,85g
Ca:	80,34mg	141,33mg	118,05mg	389,04mg	97,00mg

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. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Mexikói sertésragu ¹² E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Párolt rizs ⁹ E: 421kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 373kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,3g	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g 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 Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Lebbencsleves ^{1,9,12} E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,1g Brokkoli főzelék ^{4,7} E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 9g, Só: 1,6g Párolt pulykamell, kakukkfűves E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Teljeskiörlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldborsóleves vajas galuskával ^{1,3,9,12} E: 293kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 2,1g Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 552kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 67g, Cuk: 3g, Só: 0,7g
Energia:	882,20kcal	868,77kcal	808,93kcal	820,09kcal	845,70kcal
Zsír:	26,24g	35,93g	31,95g	34,69g	32,55g
Telített zsírsav:	1,75g	4,66g	7,78g	7,20g	11,75g
Fehérje:	38,50g	45,31g	33,50g	51,49g	29,35g
Szénhidrát:	118,18g	86,52g	92,72g	72,32g	104,49g
Cukrok:	6,63g	1,72g	16,36g	11,00g	5,13g
Só:	5,20g	5,71g	2,71g	5,95g	2,85g
Ca:	79,54mg	138,86mg	118,05mg	388,86mg	97,00mg

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