

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Reggeli	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ^{1,6,12} E: 218kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 41g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Túrós táska ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos babajka ^{1,7} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Házi csirkemájkrém E: 78kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kukoricapehely ¹ E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás baguette ^{1,6} E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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
Tízórai	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Almaturmix ⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, 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 Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta ¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g
Ebéd	Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 147kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	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 Zöldséges rizs ⁹ E: 173kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Székelykáposzta ^{6,7,9,12} E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 7g, Cuk: 5g, Só: 1,7g Tejföl öntet ⁷ E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Kenyér ebédhez (félbarna) ¹ E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} E: 94kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Túróval töltött zsemle ^{1,3,6,7} E: 181kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 3g, Só: 0,5g
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiörlésű búzakenyér ^{1,6} E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiörlésű rozskenyér ^{1,6} E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, 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 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 Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4g, 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 ^{1,6} E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Sajtos percc ^{1,3,7} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Energia:	867,43kcal	849,92kcal	770,26kcal	775,37kcal	797,25kcal
Zsír:	27,92g	38,22g	24,33g	31,37g	21,83g
Telített zsírsav:	9,24g	12,96g	7,59g	14,88g	9,82g
Fehérje:	33,47g	30,39g	24,42g	33,23g	27,75g
Szénhidrát:	115,80g	100,43g	129,30g	84,69g	123,31g
Cukrok:	20,55g	26,39g	40,41g	36,09g	35,87g
Só:	2,44g	2,44g	2,24g	3,35g	3,00g
Ca:	360,86mg	527,74mg	355,92mg	678,90mg	468,60mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Tízórai	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ^{1,6,12} E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Túrós táska ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas zsemle ^{1,6} E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kukoricapehely ¹ E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 0,3g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Stangli, tejes ^{1,6,7} E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g 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
Ebéd	Kertészleves ^{1,7,9} E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 186kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 136kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 12g, Só: 0,8g Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 174kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Zöldséges rizs ⁹ E: 223kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Lebbencsleves ^{1,9,12} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Székelykáposzta ^{6,9,12} E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 2,9g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Tejföl öntet ⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Gyöngybableves ^{7,12} E: 206kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Túróval töltött zsemle ^{1,3,6,7} E: 181kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos perec ^{1,3,7} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Energia:	927,15kcal	1 041,12kcal	1 064,84kcal	981,70kcal	942,95kcal
Zsír:	29,21g	49,29g	29,07g	41,95g	29,79g
Telített zsírsav:	5,96g	13,78g	4,78g	15,74g	12,17g
Fehérje:	35,12g	38,67g	30,15g	38,27g	39,26g
Szénhidrát:	123,56g	115,19g	186,08g	107,21g	121,08g
Cukrok:	7,14g	27,86g	46,40g	28,78g	32,69g
Só:	4,06g	4,33g	4,10g	5,73g	3,95g
Ca:	70,56mg	420,97mg	90,88mg	365,72mg	482,25mg

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. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Tízórai	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ^{1,6,12} E: 436kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 82g, Cuk: 6g, Só: 1,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Túrós táska ^{1,3,7} E: 281kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 9g, Só: 0,4g	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas zsemle ^{1,6} E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kukoricapehely ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Stangli, tejes ^{1,6,7} E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Tojáspástétom ^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Ebéd	Kertészleves ^{1,7,9} E: 81kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 240kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 326kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 1,0g Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Zöldséges rizs ⁹ E: 272kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 48g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Lebbencsleves ^{1,9,12} E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Székelykáposzta ^{6,9,12} E: 311kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 17g, Cuk: 8g, Só: 3,5g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Tejföl öntet ⁷ E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Gyöngybabaleves ^{7,12} E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Túróval töltött zsemle ^{1,3,6,7} E: 358kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 7g, Só: 1,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, 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 ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos perec ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 1,5g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g
Energia:	1 346,89kcal	1 305,89kcal	1 264,40kcal	1 149,57kcal	1 276,05kcal
Zsír:	44,49g	63,83g	37,22g	48,98g	40,77g
Telített zsírsav:	10,28g	17,74g	6,28g	17,90g	17,00g
Fehérje:	49,56g	47,57g	34,75g	44,89g	53,68g
Szénhidrát:	178,21g	140,75g	224,47g	125,96g	162,80g
Cukrok:	13,57g	37,30g	61,63g	33,11g	40,01g
Só:	5,72g	5,08g	4,90g	6,83g	5,26g
Ca:	90,79mg	533,60mg	102,15mg	451,52mg	666,82mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Tízórai	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ^{1,6,12} E: 436kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 82g, Cuk: 6g, Só: 1,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Túrós táska ^{1,3,7} E: 281kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 9g, Só: 0,4g	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas zsemle ^{1,6} E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g 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	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kukoricapehely ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Stangli, tejes ^{1,6,7} E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g 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
Ebéd	Kertészleves ^{1,7,9} E: 99kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 5g, Só: 1,7g Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,9g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 13g, Só: 1,2g Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 239kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Zöldséges rizs ⁹ E: 321kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Lebbencsleves ^{1,9,12} E: 200kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Székelykáposzta ^{6,9,12} E: 406kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 23g, Cuk: 9g, Só: 3,9g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Gyöngybabaleves ^{7,12} E: 305kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 2,0g Túróval töltött zsemle ^{1,3,6,7} E: 358kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 7g, Só: 1,2g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 92kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos perec ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 1,5g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g
Energia:	1 492,53kcal	1 434,50kcal	1 413,63kcal	1 311,65kcal	1 366,51kcal
Zsír:	53,15g	70,72g	42,59g	57,61g	44,33g
Telített zsírsav:	11,49g	19,05g	7,17g	20,21g	17,68g
Fehérje:	54,55g	51,52g	39,32g	53,82g	58,49g
Szénhidrát:	189,22g	153,93g	252,65g	137,39g	171,21g
Cukrok:	14,92g	40,66g	71,79g	34,86g	44,09g
Só:	6,58g	5,88g	5,52g	7,62g	6,03g
Ca:	106,04mg	548,48mg	113,04mg	477,64mg	680,06mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Ebéd	Kertészleves ^{1,7,9} E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 2,2g Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g 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 Zöldséges rizs ⁹ E: 370kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 64g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Lebbencsleves ^{1,9,12} E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,1g Székelykáposzta ^{6,9,12} E: 479kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 4g, Feh.: 32g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 4,9g Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Gyöngybableves ^{7,12} E: 360kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,4g Túróval töltött zsemle ^{1,3,6,7} E: 358kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 7g, Só: 1,3g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia:	888,13kcal	876,99kcal	969,09kcal	913,16kcal	769,83kcal
Zsír:	34,99g	47,33g	25,82g	47,55g	25,25g
Telített zsírsav:	5,57g	6,43g	2,48g	10,51g	7,62g
Fehérje:	37,25g	37,23g	21,98g	42,55g	37,16g
Szénhidrát:	98,76g	83,53g	197,83g	73,70g	89,98g
Cukrok:	19,42g	5,27g	63,95g	12,85g	19,16g
Só:	4,09g	5,05g	3,85g	7,76g	3,70g
Ca:	123,52mg	135,30mg	48,79mg	177,55mg	274,13mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Ebéd	Kertészleves ^{1,7,9} E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 2,2g Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 413kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 49g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g 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 Zöldséges rizs ⁹ E: 370kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 64g, Cuk: 1g, Só: 1,3g 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 Székelykáposzta ^{6,9,12} E: 429kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 4,4g Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Gyöngybableves ^{7,12} E: 360kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,4g Túróval töltött zsemle ^{1,3,6,7} E: 358kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 7g, Só: 1,3g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g
Energia:	888,13kcal	868,41kcal	875,87kcal	862,96kcal	769,83kcal
Zsír:	34,99g	47,31g	25,77g	43,35g	25,25g
Telített zsírsav:	5,57g	6,43g	2,48g	9,49g	7,62g
Fehérje:	37,25g	36,98g	20,63g	39,53g	37,16g
Szénhidrát:	98,76g	81,69g	132,93g	73,68g	89,98g
Cukrok:	19,42g	5,27g	18,55g	12,85g	19,16g
Só:	4,09g	5,04g	3,81g	7,32g	3,70g
Ca:	123,52mg	134,59mg	69,79mg	177,55mg	274,13mg

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