Étlap

Bölcsõdés étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Pizzás csiga[1,7] E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kukoricás babajka[1] E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt[7] E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	Forró csoki[7] E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Kifli, tejes[1,6,7] E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 5mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Hónapos retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Tea[12] E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Zöldséges stangli[1,7] E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Stangli, tejes[1,6,7] E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg
Tízórai	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Gyümölcs joghurt[7] E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 150mg Korpovit keksz 75% teljes kiõrlésû[1,12] E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Házi banános joghurt[7] E: 141kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 36g, Só: 0,1g, Ca: 8mg	Almás túrókrém[7] E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 60mg
Ebéd	Hentestokány (sertés)[1,12] E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 12mg Párolt rizs[9] E: 216kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 8mg	Zöldborsó fõzelék[1,7] E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 123mg Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 15mg	Rántott halrúd (sütõben sütve)[1,2,3,6,9,10] E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Burgonyapüré hercegnõ módra[7] E: 188kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 91mg Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Lencsefõzelék[1,10,12] E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 39mg Köményes pulykasült[12] E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 1mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 12mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 236kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 275mg Kakaó szórat E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Szárnyas májkrém[1] E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Körözött[7] E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 25mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tojáskrém[3,10] E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Házi Pizzakrém[12] E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 5mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zsemle[1,6] E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 110mg Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5mg
Energia:	799,77kcal	837,15kcal	771,46kcal	827,83kcal	886,69kcal
Zsír:	29,05g	33,81g	23,44g	23,69g	28,83g
Telített zsírsav:	11,02g	13,77g	9,18g	9,19g	16,07g
Fehérje:	28,05g	39,91g	24,33g	49,10g	34,02g
Szénhidrát:	101,94g	94,60g	132,10g	129,18g	120,39g
Cukrok:	19,16g	28,97g	41,69g	50,74g	31,03g
Só:	3,60g	2,70g	2,22g	2,63g	2,32g
Ca:	350,85mg	756,97mg	439,96mg	379,49mg	783,63mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Pizzás csiga[1,7] E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Böngyöle[1,6,7] E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt[7] E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Forró csoki[7] E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Kifli, tejes[1,6,7] E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 9mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Hónapos retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 14mg	Tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Zöldséges stangli[1,7] E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 1mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Magvas Kifli (Kornspitz)[1,6] E: 213kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 35g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel[1,3,9] E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 31mg Hentestokány (sertés)[1,12] E: 149kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 16mg Párolt bulgur[1,9] E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 21mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Daragaluskaleves[1,3,9] E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 34mg Zöldborsó főzelék[1,7] E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 171mg Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 20mg	Kertészleves[1,3,9] E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 28mg Rántott csirkemell[1,3] E: 277kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 16mg Burgonyapüré[7] E: 214kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 93mg	Zellerkrémleves[1,7,9] E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 20mg Levesgyöngy betét[1,3,7] E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Köményes sertéssült[12] E: 206kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 9mg Lencsefõzelék[1,10,12] E: 284kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 47mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 15mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 332kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 45g, Cuk: 17g, Só: 0,4g, Ca: 452mg Kakaó szórat E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Körözött[7] E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 29mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Tojáskrém[3,10] E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi Pizzakrém[12] E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 6mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Zsemle[1,6] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 147mg Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Energia:	1 009,89kcal	1 016,38kcal	1 042,07kcal	1 039,29kcal	1 087,02kcal
Zsír:	42,24g	43,51g	35,01g	39,78g	33,07g
Telített zsírsav:	12,59g	14,05g	10,94g	7,87g	16,52g
Fehérje:	39,45g	49,58g	48,40g	46,22g	36,45g
Szénhidrát:	115,69g	110,77g	126,61g	120,75g	156,51g
Cukrok:	21,76g	10,02g	20,66g	8,11g	32,16g
Só:	4,49g	5,33g	4,79g	4,50g	3,59g
Ca:	399,90mg	439,64mg	482,90mg	91,20mg	943,90mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Felnõtt Étlap

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel[1,3,9] E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g, Ca: 52mg Hentestokány (sertés)[1,12] E: 230kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,5g, Ca: 29mg Párolt bulgur[1,9] E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 35mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 16mg	Daragaluskaleves[1,3,9] E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g, Ca: 46mg Zöldborsó fõzelék[1,7] E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g, Ca: 233mg Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 31mg Teljeskiõrlésû búzakenyér ebédhez[1,6] E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Kertészleves[1,3,9] E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 2,2g, Ca: 53mg Rántott halrúd (sütõben sütve)[1,2,3,6,9] E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Burgonyapüré[7] E: 310kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 50g, Cuk: 4g, Só: 0,9g, Ca: 146mg Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 30mg	Zellerkrémleves[1,7,9] E: 125kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,9g, Ca: 32mg Pirított zsemle/kenyér teljes kiõrlésûkocka[1,6] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Lencsefõzelék[1,10,12] E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 66mg Sült virsli feltét E: 286kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 0mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g, Ca: 27mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g, Ca: 503mg Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	861,75kcal	831,05kcal	712,37kcal	893,36kcal	706,94kcal
Zsír:	31,59g	38,45g	26,40g	43,90g	20,65g
Telített zsírsav:	4,33g	6,28g	5,86g	11,10g	9,50g
Fehérje:	37,64g	42,48g	22,38g	42,56g	17,31g
Szénhidrát:	107,12g	87,41g	89,83g	81,23g	110,01g
Cukrok:	17,17g	8,06g	13,36g	1,42g	23,91g
Só:	4,01g	4,23g	4,17g	5,93g	2,33g
Ca:	131,22mg	309,95mg	228,58mg	98,58mg	529,75mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt