

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg <b>Fahéjas csiga<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 304kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	<b>Vadmeggy ízű tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg <b>Korpás bagett<sup>1,6</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg <b>kockasajt<sup>7</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 142,8mg <b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg <b>Császárzsemle<sup>1,7</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Méz</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Erdei gyümölcs tea homoktövisvel<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg <b>Magvas rigó<sup>1,6</sup></b> E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 32,0mg <b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg <b>Rozsos zsemle<sup>1,6,7</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Szeletelt sajt,Edamí<sup>7</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 240,0mg <b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
<b>Ebéd</b>  <b>A</b>	<b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> E: 201kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 17g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg <b>Sertésborda Jóasszony módra</b> E: 182kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Párolt rizs</b> E: 316kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	<b>Húsgaluska leves<sup>1,3,6,9</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg <b>Spenót főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 96,0mg <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg <b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	<b>Olasz zöldségleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,0g, Ca: 56,0mg <b>Hagymás-szalonnás sült csirke</b> E: 271kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg <b>Petrezselymes burgonya</b> E: 215kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Céklasaláta<sup>10</sup></b> E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	<b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,4</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg <b>Kelkáposzta főzelék<sup>1</sup></b> E: 178kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg <b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	<b>Tejfölös karalábéleves<sup>1,3,7,9</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 30,0mg <b>Grízes tészta sárgabarack íz<sup>1</sup></b> E: 439kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 89g, Cuk: 16g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Gépsonka</b> E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg <b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Bácskai formakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Házi csirkemájkrém</b> E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg <b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Snidlinges tojáskrém<sup>3,10</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Rozs formakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg <b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 165,0mg <b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg <b>Lencsekrém<sup>10</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
<b>Energia:</b>	1 313,45kcal	1 115,98kcal	1 260,85kcal	1 160,30kcal	1 223,64kcal
<b>Zsír:</b>	58,20g	41,91g	51,92g	37,14g	28,37g
<b>Telített zsírsav:</b>	184,30g	11,77g	12,30g	9,40g	10,80g
<b>Fehérje:</b>	48,33g	46,37g	47,14g	46,59g	47,26g
<b>Szénhidrát:</b>	147,07g	135,95g	155,23g	155,04g	188,62g
<b>Cukor:</b>	29,99g	36,92g	20,66g	14,24g	35,31g
<b>Só:</b>	4,83g	4,50g	3,92g	5,40g	4,30g
<b>Ca:</b>	331,22mg	428,15mg	421,33mg	327,44mg	580,06mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</p> <p><b>Fahéjas csiga<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 304kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Vadmeggy ízű tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Korpás bagett<sup>1,6</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>kockasajt<sup>7</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 142,8mg</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</p> <p><b>Császárzsemle<sup>1,7</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Méz</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Erdei gyümölcs tea homoktövissele<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Magvas rigó<sup>1,6</sup></b> E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 32,0mg</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</p> <p><b>Rozsos zsemle<sup>1,6,7</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Szeletelt sajt,Edami<sup>7</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 240,0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> E: 201kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 171g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Majorannás sertéstokány<sup>1,7</sup></b> E: 217kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 316kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Brokkolikrémleves<sup>1,7</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Pírított kenyérkocka teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Fasírt<sup>1,3,6</sup></b> E: 220kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Petrezselymes burgonya</b> E: 215kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Olasz zöldségleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,0g, Ca: 56,0mg</p> <p><b>Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,4</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Zöldséges rizs</b> E: 250kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Vitamin saláta</b> E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 4g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Karfiolkrémleves<sup>7</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Pírított kenyérkocka teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Bakonyi csirkemell tokány<sup>1,7</sup></b> E: 252kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 24g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 267kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Szárazbab leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Túrós derelye<sup>1,3,7</sup></b> E: 420kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 78g, Cuk: 8g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Gépsonka</b> E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Bácskai formakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Házi csirkemájkrém</b> E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Snidlinges tojáskrém<sup>3,10</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Rozs formakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 165,0mg</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Lencsekrém<sup>10</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Energia:</b>	1 348,48kcal	1 181,12kcal	1 228,67kcal	1 149,52kcal	1 273,36kcal
<b>Zsír:</b>	59,42g	42,77g	36,32g	40,44g	29,54g
<b>Telített zsírsav:</b>	185,92g	10,04g	9,57g	15,13g	11,37g
<b>Fehérje:</b>	52,17g	45,63g	46,19g	55,53g	57,20g
<b>Szénhidrát:</b>	149,15g	153,34g	172,77g	136,46g	192,93g
<b>Cukor:</b>	31,56g	31,22g	22,23g	11,37g	24,38g
<b>Só:</b>	5,18g	4,19g	4,98g	4,82g	4,87g
<b>Ca:</b>	362,70mg	254,71mg	367,66mg	324,62mg	571,58mg

**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

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</p> <p><b>Fahéjas csiga<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 304kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Vadmeggy ízű tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Korpás bagett<sup>1,6</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>kockasajt<sup>7</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 178,5mg</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</p> <p><b>Császárzsemle<sup>1,7</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Méz</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Erdei gyümölcs tea homoktövisvel<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Magvas rigó<sup>1,6</sup></b> E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 36,0mg</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 185kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</p> <p><b>Rozsos zsemle<sup>1,6,7</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Szeletelt sajt,Edamí<sup>7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 320,0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Ebéd</b>  <b>A</b>	<p><b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> E: 243kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 214g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Sertésborda Jóasszony módra</b> E: 201kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 324kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Húsgaluska leves<sup>1,3,6,9</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Spenót főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 175kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,9g, Ca: 108,0mg</p> <p><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Olasz zöldségleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,1g, Ca: 40,0mg</p> <p><b>Hagymás-szalonnás sült csirke</b> E: 317kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Petrezselymes burgonya</b> E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Céklasaláta<sup>10</sup></b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 223kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,4</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kelkáposzta főzelék<sup>1</sup></b> E: 209kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tejfölös karalábéleves<sup>1,3,7,9</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 6g, Só: 1,1g, Ca: 33,6mg</p> <p><b>Grízes tészta sárgabarack íz<sup>1</sup></b> E: 496kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 100g, Cuk: 18g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Gépsonka</b> E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Bácskai formakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 169kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Házi csirkemájkrém</b> E: 149kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Snidlinges tojáskrém<sup>3,10</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Rozs formakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 181kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 220,0mg</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Lencsekrém<sup>10</sup></b> E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Energia:</b>	1 440,17kcal	1 405,37kcal	1 419,67kcal	1 380,53kcal	1 415,90kcal
<b>Zsír:</b>	64,29g	56,58g	60,62g	46,07g	33,86g
<b>Telített zsírsav:</b>	227,42g	15,75g	14,10g	11,66g	12,99g
<b>Fehérje:</b>	54,66g	62,73g	52,84g	53,36g	55,66g
<b>Szénhidrát:</b>	158,13g	158,80g	169,73g	182,59g	214,68g
<b>Cukor:</b>	30,67g	38,17g	22,72g	16,44g	38,54g
<b>Só:</b>	5,49g	5,84g	4,68g	6,46g	5,14g
<b>Ca:</b>	344,05mg	520,25mg	426,40mg	408,21mg	672,87mg

**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

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej<sup>7</sup></b> <small>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</small> <b>Fahéjas csiga<sup>1,3,6,7</sup></b> <small>E: 304kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Vadmeggy ízű tea<sup>12</sup></b> <small>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Korpás bagett<sup>1,6</sup></b> <small>E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> <b>kockasajt<sup>7</sup></b> <small>E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 178,5mg</small> <b>Kaliforniai paprika</b> <small>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Kakaó<sup>7</sup></b> <small>E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</small> <b>Császárzsemle<sup>1,7</sup></b> <small>E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small> <b>Margarin<sup>12</sup></b> <small>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</small> <b>Méz</b> <small>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Erdei gyümölcs tea homoktövissele<sup>12</sup></b> <small>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Magvas rigó<sup>1,6</sup></b> <small>E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small> <b>Körözött<sup>7</sup></b> <small>E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 36,0mg</small> <b>Paradicsom</b> <small>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> <small>E: 185kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg</small> <b>Rozsos zsemle<sup>1,6,7</sup></b> <small>E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small> <b>Margarin<sup>12</sup></b> <small>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</small> <b>Szeletelt sajt,Edami<sup>7</sup></b> <small>E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 320,0mg</small> <b>TV paprika</b> <small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>
<b>Ebéd</b>	<b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> <small>E: 243kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 214g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,4g, Ca: 0,0mg</small> <b>Majorannás sertéstokány<sup>1,7</sup></b> <small>E: 262kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg</small> <b>Párolt rizs</b> <small>E: 324kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Brokkolikrémleves<sup>1,7</sup></b> <small>E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Pírított kenyérkocka teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> <small>E: 50kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</small> <b>Fasírt<sup>1,3,6</sup></b> <small>E: 252kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Petrezselymes burgonya</b> <small>E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Banán</b> <small>E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Olasz zöldségleves<sup>1,7,9</sup></b> <small>E: 145kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,1g, Ca: 40,0mg</small> <b>Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,4</sup></b> <small>E: 200kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Zöldséges rizs</b> <small>E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> <b>Vitamin saláta</b> <small>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Karfiolkrémleves<sup>7</sup></b> <small>E: 117kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 4g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Pírított kenyérkocka teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> <small>E: 50kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</small> <b>Bakonyi csirkemell tokány<sup>1,7</sup></b> <small>E: 296kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 27g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg</small> <b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> <small>E: 278kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Szárazbab leves<sup>1,3,9</sup></b> <small>E: 217kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 3g, Só: 1,6g, Ca: 0,0mg</small> <b>Túrós derelye<sup>1,3,7</sup></b> <small>E: 478kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 88g, Cuk: 9g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg</small>
<b>Uzsonna</b>	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> <small>E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Margarin<sup>12</sup></b> <small>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</small> <b>Gépsonka</b> <small>E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small> <b>TV paprika</b> <small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Bácskai formakenyér<sup>1,6</sup></b> <small>E: 169kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Házi csirkemájkrém</b> <small>E: 149kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small> <b>Paradicsom</b> <small>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> <small>E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Snidlinges tojáskrém<sup>3,10</sup></b> <small>E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small> <b>Kápia paprika</b> <small>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Rozs formakenyér<sup>1,6</sup></b> <small>E: 181kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> <small>E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 220,0mg</small> <b>Kaliforniai paprika</b> <small>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> <small>E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</small> <b>Lencsekrém<sup>10</sup></b> <small>E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small> <b>Kígyóuborka</b> <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>
<b>Energia:</b>	1 500,83kcal	1 348,45kcal	1 341,78kcal	1 313,41kcal	1 485,07kcal
<b>Zsír:</b>	67,84g	50,38g	41,15g	48,70g	35,96g
<b>Telített zsírsav:</b>	229,85g	12,22g	10,51g	18,15g	13,72g
<b>Fehérje:</b>	58,63g	53,28g	49,82g	62,72g	67,15g
<b>Szénhidrát:</b>	161,28g	171,10g	185,81g	151,88g	220,80g
<b>Cukor:</b>	32,74g	32,25g	23,86g	12,81g	26,57g
<b>Só:</b>	5,85g	4,98g	5,63g	5,93g	6,14g
<b>Ca:</b>	386,44mg	306,67mg	365,19mg	399,75mg	663,82mg


**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Középiskolás A

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek	
	<b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> <small>E: 264kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 244g, Feh.: 10g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg</small> <b>Sertésborda Jóasszony módra</b> <small>E: 261kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</small> <b>Párolt rizs</b> <small>E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Húsgaluska leves<sup>1,3,6,9</sup></b> <small>E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Spenót főzelék<sup>1,7</sup></b> <small>E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 17g, Cuk: 7g, Só: 1,1g, Ca: 120,0mg</small> <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> <small>E: 225kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small> <b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> <small>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small> <b>Banán</b> <small>E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Olasz zöldségleves<sup>1,7,9</sup></b> <small>E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 1,4g, Ca: 80,0mg</small> <b>Hagymás-szalonnás sült csirke</b> <small>E: 351kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small> <b>Petrezselymes burgonya</b> <small>E: 274kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Céklasaláta<sup>10</sup></b> <small>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup></b> <small>E: 254kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg</small> <b>Rántott halrúd (sütőben sütv)<sup>1,4</sup></b> <small>E: 249kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 24g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg</small> <b>Kelkáposzta főzelék<sup>1</sup></b> <small>E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 7g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> <small>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Tejfölös karalábéleves<sup>1,3,7,9</sup></b> <small>E: 199kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 7g, Só: 1,5g, Ca: 36,0mg</small> <b>Grízes tészta sárgabarack íz<sup>1</sup></b> <small>E: 550kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 110g, Cuk: 20g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</small>	
	Energia:	856,19kcal	795,63kcal	836,37kcal	867,80kcal	749,05kcal
	Zsír:	44,35g	37,05g	46,69g	34,71g	15,12g
	Telített zsírsav:	246,36g	7,71g	8,02g	4,00g	2,26g
	Fehérje:	32,93g	38,68g	30,71g	32,64g	19,45g
	Szénhidrát:	80,27g	71,68g	80,72g	100,33g	129,09g
	Cukor:	5,88g	34,61g	13,13g	12,22g	26,30g
	Só:	3,46g	3,52g	2,76g	4,19g	2,40g
	Ca:	110,99mg	357,67mg	230,02mg	138,45mg	121,27mg

**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

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Ebéd</b>	<b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> E: 264kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 244g, Feh.: 10g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg	<b>Brokkolikrémleves<sup>1,7</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg	<b>Olasz zöldségleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 1,4g, Ca: 80,0mg	<b>Karfiolkrémleves<sup>7</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	<b>Szárazbab leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 265kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 3g, Só: 2,0g, Ca: 0,0mg
<b>B</b>	<b>Majorannás sertéstokány<sup>1,7</sup></b> E: 313kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 1,4g, Ca: 0,0mg	<b>Pírtott kenyérfocoka teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	<b>Rántott halrúd (sütőben sütte)<sup>1,4</sup></b> E: 249kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 24g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	<b>Pírtott kenyérfocoka teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	<b>Túrós derelye<sup>1,3,7</sup></b> E: 536kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 98g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg
	<b>Párolt rizs</b> E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	<b>Petrezselymes burgonya</b> E: 274kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	<b>Zöldséges rizs</b> E: 326kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 59g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg	<b>Bakonyi csirkemell tokány<sup>1,7</sup></b> E: 337kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 0,0mg	
		<b>Fasírt<sup>1,3,6</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	<b>Vitamin saláta</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	<b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	
		<b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg			
	<b>Energia:</b>	908,24kcal	855,53kcal	794,29kcal	880,92kcal
<b>Zsír:</b>	45,44g	32,91g	26,23g	39,38g	14,38g
<b>Telített zsírsav:</b>	248,60g	4,58g	4,08g	11,52g	2,79g
<b>Fehérje:</b>	39,14g	33,31g	29,84g	44,52g	32,64g
<b>Szénhidrát:</b>	84,44g	103,83g	104,58g	81,35g	136,26g
<b>Cukor:</b>	8,20g	27,64g	15,17g	7,55g	13,62g
<b>Só:</b>	3,94g	2,98g	4,09g	3,90g	3,31g
<b>Ca:</b>	159,94mg	127,74mg	161,06mg	123,59mg	94,99mg

**Allergének:**

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

Felött A

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek	
<b>A</b>	<b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> <small>E: 246kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 220g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg</small> <b>Sertésborda Jóasszony módra</b> <small>E: 261kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</small> <b>Párolt rizs</b> <small>E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Húsgaluska leves<sup>1,3,6,9</sup></b> <small>E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Spenót főzelék<sup>1,7</sup></b> <small>E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 17g, Cuk: 7g, Só: 1,1g, Ca: 120,0mg</small> <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> <small>E: 225kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small> <b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> <small>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small> <b>Banán</b> <small>E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Olasz zöldségleves<sup>1,7,9</sup></b> <small>E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 1,4g, Ca: 80,0mg</small> <b>Hagymás-szalonnás sült csirke</b> <small>E: 351kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small> <b>Petrezselymes burgonya</b> <small>E: 274kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Céklasaláta<sup>10</sup></b> <small>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup></b> <small>E: 254kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg</small> <b>Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,4</sup></b> <small>E: 249kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 24g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg</small> <b>Kelkáposzta főzelék<sup>1</sup></b> <small>E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 7g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</small> <b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> <small>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small>	<b>Tejfölös karalábéleves<sup>1,3,7,9</sup></b> <small>E: 199kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 7g, Só: 1,5g, Ca: 36,0mg</small> <b>Grízes tészta sárgabarack íz<sup>1</sup></b> <small>E: 550kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 110g, Cuk: 20g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</small>	
	Energia:	838,95kcal	795,63kcal	836,37kcal	867,80kcal	749,05kcal
	Zsír:	43,06g	37,05g	46,69g	34,71g	15,12g
	Telített zsírsav:	222,01g	7,71g	8,02g	4,00g	2,26g
	Fehérje:	32,22g	38,68g	30,71g	32,64g	19,45g
	Szénhidrát:	79,56g	71,68g	80,72g	100,33g	129,09g
	Cukor:	5,78g	34,61g	13,13g	12,22g	26,30g
	Só:	3,40g	3,52g	2,76g	4,19g	2,40g
	Ca:	106,88mg	357,67mg	230,02mg	138,45mg	121,27mg

**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

Felött B

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Ebéd</b>  <b>B</b>	<b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> E: 246kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 220g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg	<b>Brokkolikrémléves<sup>1,7</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg	<b>Olasz zöldségleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 1,4g, Ca: 80,0mg	<b>Karfiolkrémléves<sup>7</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	<b>Szárazbab leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 265kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 3g, Só: 2,0g, Ca: 0,0mg
	<b>Majorannás sertéstokány<sup>1,7</sup></b> E: 311kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 1,4g, Ca: 0,0mg	<b>Pirított kenyérfocoka teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	<b>Rántott halrúd (sütőben sütte)<sup>1,4</sup></b> E: 249kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 24g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	<b>Pirított kenyérfocoka teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	<b>Túrós derelye<sup>1,3,7</sup></b> E: 536kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 98g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg
	<b>Párolt rizs</b> E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	<b>Petrezselymes burgonya</b> E: 274kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	<b>Zöldséges rizs</b> E: 326kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 59g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg	<b>Bakonyi csirkemell tokány<sup>1,7</sup></b> E: 337kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 0,0mg	
		<b>Fasírt<sup>1,3,6</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	<b>Vitamin saláta</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	<b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	
		<b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg			
<b>Energia:</b>	889,00kcal	883,78kcal	794,29kcal	880,92kcal	801,22kcal
<b>Zsír:</b>	43,95g	32,80g	26,23g	39,38g	14,38g
<b>Telített zsírsav:</b>	224,15g	4,48g	4,08g	11,52g	2,79g
<b>Fehérje:</b>	38,40g	34,16g	29,84g	44,52g	32,64g
<b>Szénhidrát:</b>	83,69g	110,18g	104,58g	81,35g	136,26g
<b>Cukor:</b>	8,06g	27,62g	15,17g	7,55g	13,62g
<b>Só:</b>	3,87g	2,98g	4,09g	3,90g	3,31g
<b>Ca:</b>	154,53mg	129,36mg	161,06mg	123,59mg	94,99mg

**Allergének:**

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