

2026. november 2 - 2026. november 6

Allergének:

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



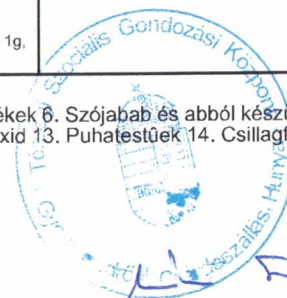
Általános iskola laktózzmentes 7-10 (háromszori étkezés)

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Natúr joghurt lm⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemellsonka⁶ E: 40kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Magvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt lm⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Házi kenőmájás^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Lebbencsleves¹ E: 99kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sült virsli E: 390kcal, Zsír: 35g, Tzsr: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Lencsefőzelék^{1,6,8,10,11} E: 258kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 14g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Sváb pecsenye¹ E: 176kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 1g, Feh.: 27g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Petrezselymes párolt rizs E: 294kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Túrórudi lm.^{5,6,7,8} E: 102kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves^{1,3} E: 146kcal, Zsír: 9g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, Tzsr: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyapüré tejmentes E: 135kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Szilva befőtt E: 40kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves tm.¹ E: 86kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Húsos tészta tm.^{1,3} E: 449kcal, Zsír: 15g, Tzsr: 7g, Feh.: 15g, CH: 59g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposzta leves virslivel tm.¹ E: 274kcal, Zsír: 17g, Tzsr: 1g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Prézlis tészta¹ E: 478kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Laktózzmentes kocka sajt 1 darab⁷ E: 35kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt lm⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Natúr joghurt lm⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 299kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsös joghurt lm⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

Allergének:

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



Általános iskola gluténszegény 7-10 (háromszori étkezés)

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Dobozos tej 2 dl⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemellsonka⁶ E: 40kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Házi kenőmáj^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Lebbencsleves gszt. E: 170kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Sült virsli E: 390kcal, Zsír: 35g, Tzsr: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Lencsefőzelék gszt. +^{1,6,8,10,11} E: 263kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 14g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 3,1g	Csontleves glutén-tojásmentes tésztával⁹ E: 129kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Sváb pecsenye gszt. E: 170kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 1g, Feh.: 27g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Petrezselymes párolt rizs E: 294kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Tojásleves gszt.³ E: 155kcal, Zsír: 11g, Tzsr: 2g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Halrudacska rántva gszt., tojás⁴ E: 263kcal, Zsír: 13g, Tzsr: 0g, Feh.: 15g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyapüré⁷ E: 210kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Szilva befőtt E: 40kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves gszt.⁷ E: 103kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Húsos tészta gszt.⁷ E: 643kcal, Zsír: 32g, Tzsr: 16g, Feh.: 19g, CH: 61g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposzta leves virslivel gszt.⁷ E: 286kcal, Zsír: 19g, Tzsr: 1g, Feh.: 10g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Túrós tészta tejföllel gszt.⁷ E: 421kcal, Zsír: 14g, Tzsr: 5g, Feh.: 14g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Kockasajt 1 db⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Házi magyaros vajkrém⁷ E: 139kcal, Zsír: 14g, Tzsr: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt 150 g⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér gm. E: 213kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,3g

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



Általános iskola 11-14 (háromszori étkezés)

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Dobozos tej 2 dl ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kakaós csiga 60 g ¹ E: 280kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Dobozos tej 2 dl ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Briós 50 g ^{1,3,7} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sajtos pogácsa 100 g ^{1,3,6,7} E: 424kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 2,3g	Főtt tojás ³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Magvas kenyér ¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Dobozos kakaó ⁷ E: 150kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Házi kenőmáj ^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Lebbencsleves ¹ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Sült virsli E: 400kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Lencsefőzelék ^{1,6,8,10,11} E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Sváb pecsenye ¹ E: 196kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Petrezselymes párolt rizs E: 329kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Túrórudi ^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3} E: 147kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Halrudacska rántva ^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyapüré ⁷ E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Szilva befőtt E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves ^{1,7} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Rakott tészta ^{1,3,7} E: 664kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 17g, Feh.: 25g, CH: 52g, Cuk: 3g, Só: 2,6g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposzta leves virslivel ^{1,7} E: 342kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 2,6g Túró töltelkes gombóc ^{1,3,7} E: 257kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 122g, Cuk: 10g, Só: 0,6g Barna magvas kenyér ^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kockasajt 1 db ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Házi magyaros vajkrém ⁷ E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt 150 g ⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Almás párna 50 g tk. 1 db ^{1,3,6,7} E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Natúr joghurt 150 g ⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bordás 1 db 40 g-os ^{1,7} E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajtos kifli ^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kockasajt 1 db ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g

Allergének:

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



Általános iskola laktózzmentes 11-14 (háromszori étkezés)

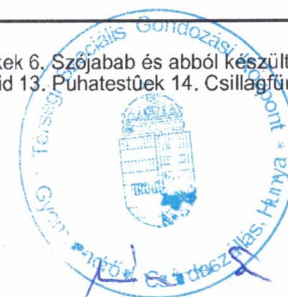
Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Natúr joghurt Im ⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemellsonka ⁶ E: 40kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt tojás ³ E: 25kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Magvas kenyér ¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt Im ⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Házi kenőmájás ^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Lebbencsleves ¹ E: 113kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Sült virsli E: 400kcal, Zsír: 36g, Tzsrir: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Lencsefőzelék ^{1,6,8,10,11} E: 311kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 1g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 128kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Sváb pecsenye ¹ E: 196kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 1g, Feh.: 29g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Petrezselymes párolt rizs E: 329kcal, Zsír: 7g, Tzsrir: 1g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Túrórudi Im. ^{5,6,7,8} E: 102kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3} E: 147kcal, Zsír: 9g, Tzsrir: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Halrudacska rántva ^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, Tzsrir: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyapüré tejmentes E: 135kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Szilva befőtt E: 40kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves tm. ¹ E: 99kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Húsos tészta tm. ^{1,3} E: 526kcal, Zsír: 19g, Tzsrir: 8g, Feh.: 18g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposzta leves virslivel tm. ¹ E: 278kcal, Zsír: 17g, Tzsrir: 1g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Prézlis tészta ¹ E: 478kcal, Zsír: 7g, Tzsrir: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g Barna magvas kenyér ^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Laktózzmentes kocka sajt 1 darab ⁷ E: 35kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt Im ⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Natúr joghurt Im ⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Barna magvas kenyér ^{1,6} E: 299kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsös joghurt Im ⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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



A változás jogát fenntartjuk!

Általános iskola tejmentes 11-14 (háromszori étkezés)

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemellsonka⁶ E: 40kcal, Zsír: 2g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Magvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Házi kenőmájás^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Lebbencsleves¹ E: 106kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Sült virsli E: 400kcal, Zsír: 36g, Tz zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Lencsefőzelék^{1,6,8,10,11} E: 311kcal, Zsír: 8g, Tz zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 128kcal, Zsír: 5g, Tz zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Sváb pecsenye¹ E: 196kcal, Zsír: 8g, Tz zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Petrezselymes párolt rizs E: 329kcal, Zsír: 7g, Tz zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Babapiskóta^{1,3} E: 80kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves^{1,3} E: 147kcal, Zsír: 9g, Tz zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, Tz zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyapüré tejmentes E: 135kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Szilva befőtt E: 40kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves tm.¹ E: 99kcal, Zsír: 5g, Tz zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Húsos tészta tm.^{1,3} E: 526kcal, Zsír: 19g, Tz zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposzta leves virslivel tm.¹ E: 278kcal, Zsír: 17g, Tz zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Prézlis tészta¹ E: 478kcal, Zsír: 7g, Tz zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Zala felvágott⁶ E: 78kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 299kcal, Zsír: 8g, Tz zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, Tz zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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



Általános iskola epés-laktózmentes 11-14 (háromszori étkezés)

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Ebéd	Lebbencsleves epés¹ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Kelkáposztapüré főzelék¹ E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Sertés apró E: 265kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Csirkecombfilé pecsenyemártással¹ E: 198kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Párolt rizs E: 284kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Túrórudi lm.^{5,6,7,8} E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Köménymagosleves zsemlekockával¹ E: 150kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Grillezett halszelet⁴ E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 295,1g Burgonyapüré tejmentes E: 135kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Szilva befőtt E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiolpüré leves ttm.¹ E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Húsos tészta tm.^{1,3} E: 526kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposztapüré leves virslikarikával tejmentes E: 174kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Prézlis tészta¹ E: 478kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

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

