

## Étlap

## Szünidei étkeztetés bölcsőde

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

| Étkezés     | 2026.08.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.08.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                     | 2026.08.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.08.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.08.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.08.08<br>Szombat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 109kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g,<br>CH: 19g, Cuk: 7g, Só: 1,0g<br><b>Tarhonyáshús<sup>1,3</sup></b><br>E: 360kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g,<br>CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH:<br>0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Nektarin</b><br>E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g,<br>CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Székelykáposzta<sup>6,7,9,10</sup></b><br>E: 253kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 8g,<br>CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g,<br>CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g,<br>CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g,<br>CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,4g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g,<br>CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Sárgadinnye</b><br>E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g,<br>CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>9</sup></b><br>E: 138kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g,<br>CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Zöldbabfőzelék püré<sup>1,7</sup></b><br>E: 125kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g,<br>CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 0,5g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g,<br>CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Lencsepüré leves<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 96kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g,<br>CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Krumplis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 309kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g,<br>CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Szilva</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g,<br>CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Orsó tészta<sup>1</sup></b><br>E: 188kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g,<br>CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirke apró</b><br>E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g,<br>CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g,<br>CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH:<br>0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g |

**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

# Étlap

## Szünidei étkeztetés óvoda

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

| Étkezés     | 2026.08.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.08.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.08.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.08.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.08.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.08.08<br>Szombat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 9g, Só: 1,3g<br><b>Tarhonyáshús<sup>1,3</sup></b><br>E: 401kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,3g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Nektarin</b><br>E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Székelykáposzta<sup>6,7,9,10</sup></b><br>E: 366kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 132kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Cuk: 13g, Só: 0,1g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Sárgadinnye</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b><br>E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,9</sup></b><br>E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 167kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 2,0g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,5g<br><b>Krumplis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 380kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Szilva</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Orsó tészta<sup>1</sup></b><br>E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g |

### 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. Csillagfürt

Kw R

# Étlap

## Szünidei étkeztetés általános iskola

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

| Étkezés     | 2026.08.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.08.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.08.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.08.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.08.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.08.08<br>Szombat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 184kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g,<br>CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 1,6g<br><b>Tarhonyáshús<sup>1,3</sup></b><br>E: 470kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 25g,<br>CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 4,0g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH:<br>1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Nektarin</b><br>E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g,<br>CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 120kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g,<br>CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g<br><b>Székelykáposzta<sup>6,7,9,10</sup></b><br>E: 405kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 13g, Feh.:<br>12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g,<br>CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 175kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g,<br>CH: 44g, Cuk: 24g, Só: 0,5g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g,<br>CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 230kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g,<br>CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 2,3g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g,<br>CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g<br><b>Sárgadinnye</b><br>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g,<br>CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b><br>E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g,<br>CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g<br><b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b><br>E: 312kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 12g, Feh.:<br>11g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 241kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g,<br>CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 2,5g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g,<br>CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 252kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g,<br>CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,2g<br><b>Krumplis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 450kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g,<br>CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Szilva</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g,<br>CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g,<br>CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,1g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 165kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g,<br>CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Orsó tészta<sup>1</sup></b><br>E: 260kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g,<br>CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g,<br>CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH:<br>1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g |

### 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

*Handwritten signature*



# Étlap

## Szünidei étkeztetés középiskola

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

| Étkezés     | 2026.08.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.08.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2026.08.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.08.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.08.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.08.08<br>Szombat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 245kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 49g, Cuk: 26g, Só: 1,6g<br><b>Tarhonyáshús<sup>1,3</sup></b><br>E: 665kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 10g, Feh.: 34g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 4,2g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Nektarin</b><br>E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 3,2g<br><b>Székelykáposzta<sup>6,7,9,10</sup></b><br>E: 623kcal, Zsír: 48g, T.zsír: 20g, Feh.: 20g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 2,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 60g, Cuk: 29g, Só: 1,0g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 385kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 244kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 3,1g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g<br><b>Sárgadinnye</b><br>E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b><br>E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,0g<br><b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b><br>E: 385kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 15g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g<br><b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 408kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 42g, Cuk: 10g, Só: 3,0g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | <b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 419kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 3,9g<br><b>Krumplis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 524kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Szilva</b><br>E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 136kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 3,1g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 206kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Orsó tészta<sup>1</sup></b><br>E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g |

### 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