Nyomtatva: 2026.10.08. 07:13:13 Korcsoport: Bölcsöde Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Bölcsõde

ÉTLAP

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfõ	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Reggeli	Kakaó[7] kalács[1,3,7] E: 219kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 8g CH: 35g Cuk.: 20g Só: 0,5g Ca: 152mg	Májkrém[6] Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] tej[7] retek E: 233kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 11g CH: 28g Cuk.: 8g Só: 0,9g Ca: 202mg	Tojáskrém[3,7,10] Csipkebogyó tea Félbarna Kenyér[1,3,7] kígyó uborka E: 196kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 7g CH: 27g Cuk.: 6g Só: 1,0g Ca: 24mg	gabonapehely[1] tej[7] E: 173kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 6g CH: 23g Cuk.: 15g Só: 0,5g Ca: 233mg	Zsemle[1,3,7] Párizsi[6] Margarin Tej[7] kígyó uborka E: 242kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 12g CH: 25g Cuk.: 11g Só: 1,2g Ca: 244mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg	Szõlõ E: 73kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 1g CH: 16g Cuk.: 16g Só: 0,0g Ca: 25mg	Nektarin E: 50kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Fehé.: 1g CH: 11g Cuk.: 11g Só: g Ca: 5mg	Körte E: 48kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 0g CH: 11g Cuk.: 11g Só: 0,0g Ca: 14mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg
Ebéd	Gránátos (burgonyás) kocka[1] Lencsegulyás[1,3] vegyesvágott E: 397kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 21g CH: 53g Cuk.: 3g Só: 1,2g Ca: 50mg	Tökfõzelék[1,7] Fasírt (sertés)[1,3,7] E: 280kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 12g CH: 18g Cuk.: 7g Só: 1,3g Ca: 50mg	Bácskai rizseshús céklasaláta E: 294kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 13g CH: 38g Cuk.: 6g Só: 1,0g Ca: 32mg	Körte Rakott brokkoli bulgurral[1,3,7] E: 237kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 14g CH: 22g Cuk.: 14g Só: 0,6g Ca: 146mg	Budapest sertésragu Köles E: 204kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 14g CH: 17g Cuk.: 1g Só: 1,0g Ca: 29mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Zöldpaprika magyaros vajkrém[7] E: 150kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: g Fehé.: 3g CH: 16g Cuk.: 1g Só: 0,4g Ca: 9mg	Alma édes keksz teljes kiõrlésû[1,3,7] E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Fehé.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg	Diákcsemege szalámi Margarin Fehér kenyér[1,3,7] kaliforniai paprika E: 211kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 9g CH: 18g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 8mg	Kifli[1,3] Kefir[7] E: 265kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Fehé.: 11g CH: 33g Cuk.: 7g Só: 1,3g Ca: 278mg	Kakaós csiga[1,3,7] tej[7] E: 229kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 9g CH: 30g Cuk.: 11g Só: 0,2g Ca: 240mg
Energia:	797,72kcal	617,03kcal	751,08kcal	712,44kcal	706,00kcal
Zsír:	24,51g	25,97g	28,87g	24,83g	26,88g
Telített zsírsav:	3,03g	5,81g	3,07g	8,95g	6,12g
Fehérje:	31,93g	24,46g	29,44g	31,81g	36,03g
Szénhidrát:	110,66g	68,91g	92,50g	89,37g	78,94g
Cukor:	18,68g	37,95g	14,69g	46,63g	28,78g
Só:	2,06g	2,17g	2,62g	2,47g	2,45g
Ca (tej):	136,80mg	195,00mg	1,00mg	465,00mg	468,00mg

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. Puhatestüek 14. Csillagfürt

Nyomtatva: 2026.10.08. 07:13:44 Korcsoport: Bölcsöde Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Bölcsõde

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfõ	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Reggeli	Zöldfûszeres vajkrém[7] Tea kígyó uborka félbarna kenyér[1,3,7] E: 143kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 4g CH: 22g Cuk.: 6g Só: 0,6g Ca: 13mg	Sajtkrémes rúd[1,3,7] Vaniliás tej[7] E: 131kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 1g Feh.: 5g CH: 13g Cuk.: 7g Só: 0,2g Ca: 137mg	Tavaszi felvágott[6] Paradicsom Margarin Tea Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] E: 189kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 26g Cuk.: 7g Só: 0,9g Ca: 24mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal[1,7] E: 231kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 9g CH: 42g Cuk.: 20g Só: 0,3g Ca: 200mg	Tökmagos kenyér[1,3,7] Padlizsánkrém[7] Tej[7] E: 210kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 33g Cuk.: 12g Só: 1,2g Ca: 244mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg	Szõlõ E: 73kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 16g Cuk.: 16g Só: 0,0g Ca: 25mg	Nektarin E: 50kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Feh.: 1g CH: 11g Cuk.: 11g Só: g Ca: 5mg	Szilva E: 43kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 9g Cuk.: 9g Só: 0,0g Ca: 14mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg
Ebéd	Rakott burgonya darált hússal[3,7] E: 190kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 15g Cuk.: 2g Só: 0,6g Ca: 35mg	Karfiol fõzelék[1,7] Sertés apró[1] E: 271kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 2g Feh.: 21g CH: 12g Cuk.: 5g Só: 1,2g Ca: 63mg	Lekváros bukta[1,3,7] Csirkeraguleves, tárkonyos[1,7,9] E: 200kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 1g Feh.: 14g CH: 22g Cuk.: 2g Só: 0,6g Ca: 35mg	Sertéssült (karaj) Paradicsomos káposztafõzelék[1,9] E: 231kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g CH: 26g Cuk.: 18g Só: 1,1g Ca: 47mg	Halpaprikás[4,7] tészta, kagyló[1,3] E: 696kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 3g Feh.: 33g CH: 112g Cuk.: 2g Só: 1,5g Ca: 61mg
Uzsonna	Alma Tejszelet E: 97kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 2g CH: 12g Cuk.: 12g Só: 0,1g Ca: 49mg	Zsemle[1,3,7] szalámikrém[7] Zöldpaprika E: 203kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 4g Feh.: 7g CH: 15g Cuk.: 1g Só: 1,2g Ca: 17mg	Kifli[1,3] gyümölcs joghurt[7] E: 184kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 28g Cuk.: 15g Só: 0,9g Ca: 135mg	korpás zsemle[1,3,7] Olasz felvágott[6] Retek Margarin E: 169kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 4g Feh.: 6g CH: 13g Cuk.: 0g Só: 1,4g Ca: 17mg	Pizzás kifli[1,3,7] tej[7] E: 299kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 3g Feh.: 10g CH: 32g Cuk.: 11g Só: 0,2g Ca: 240mg
Energia:	461,43kcal	678,21kcal	622,00kcal	674,23kcal	1 236,44kcal
Zsír:	17,58g	33,95g	16,54g	21,72g	30,70g
Telített zsírsav:	5,10g	6,79g	5,32g	5,57g	7,44g
Fehérje:	18,11g	33,50g	29,09g	26,96g	55,28g
Szénhidrát:	55,55g	56,67g	87,18g	90,32g	182,79g
Cukor:	16,38g	28,96g	20,92g	33,88g	30,40g
Só:	1,34g	2,62g	2,47g	2,89g	2,93g
Ca (tej):	15,00mg	153,80mg	142,00mg	193,80mg	487,80mg

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. Puhatestüek 14. Csillagfürt

Nyomtatva: 2026.10.08. 07:14:09 Korcsoport: Bölcsöde Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Bölcsõde

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfõ	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Reggeli	Briós[1,3,7] Vaniliás tej[7] E: 161kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 7g CH: 24g Cuk.: 11g Só: 0,4g Ca: 144mg	Margarin Tej[7] Teljes kiörlésû kenyér[1,3,7] soproni felvágott kaliforniai paprika E: 216kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 11g CH: 31g Cuk.: 11g Só: 0,7g Ca: 242mg	Tojáskrém[3,7,10] Zöldpaprika Tea Rozskenyér[1,3,7] E: 202kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 7g CH: 28g Cuk.: 3g Só: 0,7g Ca: 30mg	korpás zsemle[1,3,7] Diákcsemege szalámi Paradicsom Margarin Tea E: 219kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 9g CH: 19g Cuk.: 7g Só: 0,4g Ca: 12mg	Tej[7] Fehér kenyér[1,3,7] natúr sajtkrém[7] kígyó uborka E: 254kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 6g Fehé.: 11g CH: 27g Cuk.: 11g Só: 1,1g Ca: 267mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg	Gyümölcspüré E: 32kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 0g CH: 8g Cuk.: g Só: g Ca: mg	Körte E: 48kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 0g CH: 11g Cuk.: 11g Só: 0,0g Ca: 14mg	Szõlõ E: 73kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 1g CH: 16g Cuk.: 16g Só: 0,0g Ca: 25mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehé.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg
Ebéd	Lecsós sertésragu bulgur[1] E: 632kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 29g CH: 120g Cuk.: 6g Só: 0,6g Ca: 81mg	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,7] Nudli, túrós[1,3,7] E: 309kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 13g CH: 40g Cuk.: 4g Só: 1,3g Ca: 68mg	Burgonyafõzelék[1,7] bécsi virsli E: 153kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 5g CH: 15g Cuk.: 1g Só: 1,0g Ca: 25mg	Lencsefõzelék[1,7,10] Csirkemell pörkölt feltét E: 317kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 22g CH: 28g Cuk.: 2g Só: 1,1g Ca: 52mg	Rántott sertésborda[1,3] Burgonyapüré[7] E: 409kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 16g CH: 33g Cuk.: 2g Só: 1,3g Ca: 67mg
Uzsonna	félbarna kenyér[1,3,7] kígyó uborka magyaros vajkrém[7] E: 156kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: g Fehé.: 4g CH: 17g Cuk.: 0g Só: 0,6g Ca: 9mg	Sajtosrúd[1,3,7] tej[7] E: 260kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 8g CH: 20g Cuk.: 8g Só: 0,2g Ca: 180mg	Alma piskótatallér E: 198kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 4g CH: 33g Cuk.: 25g Só: 0,1g Ca: 42mg	Kifli[1,3] kockasajt[7] E: 143kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Fehé.: 5g CH: 24g Cuk.: g Só: 0,6g Ca: 8mg	Csokis croissant[1,3,7] tej[7] E: 208kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 5g Fehé.: 7g CH: 19g Cuk.: 12g Só: 0,4g Ca: 200mg
Energia:	980,19kcal	817,60kcal	600,43kcal	750,96kcal	901,37kcal
Zsír:	20,34g	31,97g	20,07g	27,62g	46,09g
Telített zsírsav:	2,54g	7,36g	6,60g	2,75g	13,75g
Fehérje:	39,44g	32,63g	16,11g	36,50g	34,83g
Szénhidrát:	167,15g	98,42g	87,01g	87,51g	84,85g
Cukor:	18,92g	22,31g	21,23g	19,61g	28,26g
Só:	1,57g	2,12g	1,76g	2,12g	2,75g
Ca (tej):	136,80mg	443,00mg	16,00mg	15,00mg	483,20mg

Allergének:

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

Nyomtatva: 2026.10.08. 07:14:36 Korcsoport: Bölcsöde Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Bölcsõde

ÉTLAP

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfõ	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	Kalács[1,3,7] Kakaó[7] E: 260kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 3g Fehː: 9g CH: 42g Cukː: 20g Só: 0,6g Ca: 155mg	Tonhalkrém[4,10] Lilahagyma Tea Fehér kenyér[1,3,7] E: 134kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 0g Fehː: 4g CH: 23g Cukː: 7g Só: 0,6g Ca: 17mg	Párizsi[6] Zöldpaprika Margarin Tej[7] Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] E: 271kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Fehː: 14g CH: 30g Cukː: 12g Só: 1,2g Ca: 250mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal[1,7] E: 231kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Fehː: 9g CH: 43g Cukː: 20g Só: 0,3g Ca: 200mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehː: 0g CH: 6g Cukː: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg	Szilva E: 43kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Fehː: 1g CH: 9g Cukː: 9g Só: 0,0g Ca: 14mg	Körte E: 48kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehː: 0g CH: 11g Cukː: 11g Só: 0,0g Ca: 14mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Fehː: 0g CH: 6g Cukː: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg
Ebéd	Zellerfõzelék[1,7,9] Zöldségfasirt[1,3] E: 172kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Fehː: 3g CH: 10g Cukː: 3g Só: 1,1g Ca: 48mg	Paradicsommártás[1,9] Fõtt burgonya Húsgombóc[3] E: 257kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 0g Fehː: 8g CH: 30g Cukː: 5g Só: 1,4g Ca: 15mg	Bakonyi csirkeragu[1,7] Fõtt rizs E: 257kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Fehː: 11g CH: 34g Cukː: 1g Só: 0,9g Ca: 30mg	Csirke nuggets[1,3] Zöldborsó fõzelék[1,7] kenyér[1,3,7] E: 322kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Fehː: 16g CH: 43g Cukː: 1g Só: 2,1g Ca: 68mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] gépsonka Margarin kígyó uborka E: 128kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Fehː: 8g CH: 15g Cukː: 0g Só: 0,7g Ca: 15mg	Kifli[1,3] gyümölcs joghurt[7] E: 184kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Fehː: 7g CH: 29g Cukː: 15g Só: 0,9g Ca: 135mg	Zöldfûszeres sajtkrém korpás zsemle[1,3,7] Retek E: 67kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Fehː: 3g CH: 13g Cukː: 0g Só: 0,3g Ca: 14mg	Margarin Fõtt tojás[3] kenyér, fehér, alföldi kenyér kígyó uborka E: 121kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Fehː: 5g CH: 16g Cukː: 0g Só: 0,7g Ca: 16mg
Energia:	590,91kcal	617,03kcal	642,36kcal	704,99kcal
Zsír:	23,36g	17,96g	20,71g	15,71g
Telített zsírsav:	6,24g	2,70g	3,62g	3,57g
Fehérje:	20,77g	20,43g	28,48g	32,03g
Szénhidrát:	73,03g	91,96g	88,32g	107,69g
Cukor:	17,70g	17,95g	23,90g	16,86g
Só:	2,43g	2,98g	2,45g	3,19g
Ca (tej):	151,80mg	127,00mg	243,00mg	216,60mg

Allergének:

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

Nyomtatva: 2026.10.08. 07:14:58 Korcsoport: Bölcsöde Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Bölcsõde

ÉTLAP

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	Sajtkrémes rúd[1,3,7] tej[7] E: 161kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 14g Cuk.: 8g Só: 0,2g Ca: 180mg	Zöldfûszeres sajtkrém Paradicsom Tea félbarna kenyér[1,3,7] E: 108kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Feh.: 3g CH: 22g Cuk.: 6g Só: 0,6g Ca: 12mg	Zöldpaprika Fehér kenyér[1,3,7] tej[7] magyaros vajkrém[7] lenmag E: 364kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 2g Feh.: 14g CH: 27g Cuk.: 9g Só: 0,8g Ca: 229mg	Tavaszi felvágott[6] Retek Margarin Tea Rozskenyér[1,3,7] E: 194kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g CH: 28g Cuk.: 5g Só: 1,0g Ca: 28mg	Padlizsánkrém[7] Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] tej[7] E: 193kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 28g Cuk.: 9g Só: 0,7g Ca: 200mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg	Szõlõ E: 73kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 16g Cuk.: 16g Só: 0,0g Ca: 25mg	Körte E: 48kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 11g Cuk.: 11g Só: 0,0g Ca: 14mg	Szilva E: 43kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 9g Cuk.: 9g Só: 0,0g Ca: 14mg	Alma E: 31kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 9mg
Ebéd	Sertésraguleves tárkonyos[1,7,9] Grízes (darás) tészta[1] sárgabarack lekvár E: 426kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 17g CH: 68g Cuk.: 27g Só: 1,1g Ca: 57mg	Sárgaborsó fõzelék[1] Sertés apró[1] E: 207kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 1g Feh.: 17g CH: 5g Cuk.: 1g Só: 1,2g Ca: 17mg	Tökfõzelék[1,7] bécsi virsli E: 211kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 4g Feh.: 8g CH: 13g Cuk.: 7g Só: 1,5g Ca: 46mg	Rakott kelkáposzta[7] E: 203kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 13g CH: 14g Cuk.: 6g Só: 0,7g Ca: 82mg	Rántott hal (pangasius)[1,3,4] Karalábéfõzelék[1,7] E: 350kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 3g Feh.: 13g CH: 23g Cuk.: 1g Só: 1,4g Ca: 77mg
Uzsonna	Kifli[1,3] Tojáskrém[3,7,10] kígyó uborka E: 182kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 24g Cuk.: 1g Só: 0,8g Ca: 25mg	Édes keksz[1,3,7] Körte tej[7] E: 201kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 31g Cuk.: 21g Só: 0,2g Ca: 197mg	Zsemle[1,3,7] Körözött[7] kaliforniai paprika E: 112kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 17g Cuk.: 1g Só: 0,6g Ca: 29mg	Kefir[7] Kifli[1,3] E: 259kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g CH: 33g Cuk.: 7g Só: 1,3g Ca: 278mg	sajtos pogácsa[1,3,7] E: 298kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: g Feh.: 14g CH: 26g Cuk.: g Só: g Ca: mg
Energia:	800,19kcal	587,70kcal	734,59kcal	694,60kcal	873,01kcal
Zsír:	24,35g	18,15g	38,96g	24,25g	41,60g
Telített zsírsav:	5,22g	3,04g	7,80g	7,85g	5,36g
Fehérje:	30,48g	28,77g	27,91g	31,80g	37,00g
Szénhidrát:	112,40g	74,58g	66,92g	84,61g	83,49g
Cukor:	20,73g	37,20g	27,77g	22,08g	16,70g
Só:	2,06g	1,95g	2,93g	3,01g	2,11g
Ca (tej):	196,00mg	180,00mg	216,00mg	285,00mg	207,60mg

Allergének:

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