

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 465 kJ	Zöldséges csirkés bulgur 374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.564 kJ	Csontleves 108 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 437 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.272 kJ	Szárnyas apróléklevés 153 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 639 kJ
Bakonyi sertés tokány 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 911 kJ	Fejeskáposzta saláta 48 kcal 201 kJ	Zöldbab fozelék 167 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 700 kJ	Burgonya leves magyaros 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 565 kJ	Sóskamártás 151 kcal A:Glutén, Tej, 633 kJ
Tészta köret 318 kcal A:Glutén, 1.329 kJ	Paradicsom leves 176 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 734 kJ	Sült csirke-comb 269 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.124 kJ		Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 127 kcal A:Glutén, 530 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 127 kcal A:Glutén, 530 kJ

Kalória: 703,11 kcal
Energia: 2.922,13 kJ
Zsír:: 19,8094 g
Fehérje: 34,9665 g
Szénhidrát: 95,3503 g
Só: 3,6983 g
Cukor: 9,5843 g
Tel.zsírsvav: 1,6244 g

Kalória: 598,46kcal
Energia: 2.499,65kJ
Zsír:: 9,8025 g
Fehérje: 31,6943 g
Szénhidrát: 82,9578 g
Só: 2,3620 g
Cukor: 19,4680 g
Tel.zsírsvav: 0,9886 g

Kalória: 670,36kcal
Energia: 2.790,90 kJ
Zsír:: 23,9434 g
Fehérje: 53,6142 g
Szénhidrát: 66,0528 g
Só: 4,0941 g
Cukor: 7,4463 g
Tel.zsírsvav: 3,3260 g

Kalória: 439,20kcal
Energia: 1.836,71kJ
Zsír:: 11,6548 g
Fehérje: 24,0403 g
Szénhidrát: 77,2013 g
Só: 2,0799 g
Cukor: 7,4594 g
Tel.zsírsvav: 1,7897 g

Kalória: 471,23kcal
Energia: 1.970,56 kJ
Zsír:: 25,1292 g
Fehérje: 37,6888 g
Szénhidrát: 52,7638 g
Só: 2,2605 g
Cukor: 13,6950 g
Tel.zsírsvav: 3,3429 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 122 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 494 kJ	Paradicsom leves 173 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 722 kJ	Csontleves 96 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 387 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 294 kcal A:Glutén, 1.228 kJ	Szárnyas apróléklevés 111 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 463 kJ
Bakonyi sertés tokány 254 kcal A:Glutén, 1.061 kJ	Bulgur 258 kcal A:Glutén, 1.079 kJ	Sült csirke-comb 150 kcal 628 kJ	Kenyér 133 kcal A:Glutén, 556 kJ	Fott kemény tojás 82 kcal A:Tojás, 341 kJ
Tészta köret 293 kcal A:Glutén, Tojás, 1.225 kJ	Fejeskáposzta saláta 58 kcal 241 kJ	Zöldbab fozelék 153 kcal A:Glutén, 638 kJ	Burgonya leves magyaros 132 kcal A:Glutén, 551 kJ	Sóskamártás 179 kcal A:Glutén, Tej, 748 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Zöldséges csirke 212 kcal 885 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 127 kcal A:Glutén, 532 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 127 kcal A:Glutén, 530 kJ

Kalória: 721,03 kcal
Energia: 2.997,07 kJ
Zsír:: 21,7772 g
Fehérje: 36,7338 g
Szénhidrát: 93,9234 g
Só: 2,9385 g
Cukor: 6,1503 g
Tel.zsírsvav: 1,6271 g

Kalória: 700,63kcal
Energia: 2.926,91kJ
Zsír:: 18,1541 g
Fehérje: 40,1955 g
Szénhidrát: 83,5398 g
Só: 1,9541 g
Cukor: 19,1882 g
Tel.zsírsvav: 2,7690 g

Kalória: 525,60kcal
Energia: 2.185,52 kJ
Zsír:: 19,1419 g
Fehérje: 34,1885 g
Szénhidrát: 57,1038 g
Só: 2,4220 g
Cukor: 8,0908 g
Tel.zsírsvav: 2,3138 g

Kalória: 558,28kcal
Energia: 2.334,67kJ
Zsír:: 31,1595 g
Fehérje: 59,7099 g
Szénhidrát: 95,3863 g
Só: 2,4700 g
Cukor: 7,2276 g
Tel.zsírsvav: 6,7431 g

Kalória: 497,65kcal
Energia: 2.081,04 kJ
Zsír:: 28,5620 g
Fehérje: 29,6408 g
Szénhidrát: 51,6769 g
Só: 0,5311 g
Cukor: 14,1909 g
Tel.zsírsvav: 4,2664 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ
Tej 31 kcal A:Tej, 129 kJ	Tej 31 kcal A:Tej, 129 kJ	Tej 31 kcal A:Tej, 129 kJ	Zala felvágott teljeskiorlésu kenyérrrel zöldséggel 308 kcal A:Glutén, 1.289 kJ	Húskrémcs kenyér zöldséggel 333 kcal A:Glutén, 1.391 kJ
Kifli 163 kcal A:Glutén, 680 kJ	Margarinos mézes kenyér 280 kcal A:Glutén, 1.173 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 305 kcal A:Glutén, 1.276 kJ		

Kalória: 230,65 kcal
Energia: 964,56 kJ
Zsír:: 3,7972 g
Fehérje: 5,7713 g
Szénhidrát: 34,0465 g
Só: 0,3713 g
Cukor: 12,2382 g
Tel.zsírsvav: 1,0304 g

Kalória: 348,42kcal
Energia: 1.457,08kJ
Zsír:: 12,7103 g
Fehérje: 8,1461 g
Szénhidrát: 43,9857 g
Só: 0,1696 g
Cukor: 23,8730 g
Tel.zsírsvav: 4,4217 g

Kalória: 373,12kcal
Energia: 1.560,36 kJ
Zsír:: 16,3312 g
Fehérje: 9,6917 g
Szénhidrát: 35,8413 g
Só: 1,2183 g
Cukor: 12,1704 g
Tel.zsírsvav: 4,4217 g

Kalória: 345,15kcal
Energia: 1.443,37kJ
Zsír:: 18,9799 g
Fehérje: 10,5069 g
Szénhidrát: 28,9037 g
Só: 0,7641 g
Cukor: 9,3191 g
Tel.zsírsvav: 5,5200 g

Kalória: 369,55kcal
Energia: 1.545,42 kJ
Zsír:: 17,2891 g
Fehérje: 9,4791 g
Szénhidrát: 32,8999 g
Só: 1,5215 g
Cukor: 9,2591 g
Tel.zsírsvav: 3,9000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Karamellás tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Gabonapehely 201 kcal 839 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Baromfipárizsi szelet kenyérrrel, zöldséggel 254 kcal 1.061 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Vajkrémes kenyér zöldséggel 249 kcal 1.042 kJ A:Glutén, Tej,	Húskrémes kenyér zöldséggel 285 kcal 1.191 kJ
Kifli 219 kcal 916 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,		Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,		

Kalória:	367,68 kcal	Kalória:	237,28kcal	Kalória:	317,59kcal	Kalória:	286,21kcal	Kalória:	321,54kcal
Energia:	1.537,59 kJ	Energia:	992,27kJ	Energia:	1.328,11 kJ	Energia:	1.196,89kJ	Energia:	1.344,41 kJ
Zsír::	10,5362 g	Zsír::	6,3212 g	Zsír::	13,2812 g	Zsír::	15,4542 g	Zsír::	15,2465 g
Fehérje:	11,9518 g	Fehérje:	6,0018 g	Fehérje:	13,1768 g	Fehérje:	8,2728 g	Fehérje:	8,0102 g
Szénhidrát:	46,0684 g	Szénhidrát:	21,9614 g	Szénhidrát:	35,3824 g	Szénhidrát:	28,3494 g	Szénhidrát:	28,4587 g
Só:	1,0300 g	Só:	0,3800 g	Só:	0,8645 g	Só:	0,1650 g	Só:	1,6520 g
Cukor:	18,2000 g	Cukor:	24,2000 g	Cukor:	10,5600 g	Cukor:	9,3615 g	Cukor:	10,6100 g
Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,5800 g	Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	3,3000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
<p>Sajtos zsemle zöldséggel</p> <p>281 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám</p> <p>1.176 kJ</p>	<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</p> <p>254 kcal A:Glutén,</p> <p>1.060 kJ</p>	<p>Banán</p> <p>211 kcal</p> <p>882 kJ</p>	<p>Pizzás csiga</p> <p>395 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,</p> <p>1.652 kJ</p>	<p>Kifli kocka sajttal</p> <p>160 kcal A:Glutén, Tej,</p> <p>669 kJ</p>
		<p>Müzli szelet</p> <p>77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt,</p> <p>323 kJ</p>		<p>Alma</p> <p>52 kcal</p> <p>217 kJ</p>

Kalória:	281,27 kcal	Kalória:	253,54kcal	Kalória:	288,11kcal	Kalória:	395,00kcal	Kalória:	211,97kcal
Energia:	1.176,26 kJ	Energia:	1.060,29kJ	Energia:	1.204,84 kJ	Energia:	1.651,85kJ	Energia:	886,42 kJ
Zsír:	18,0200 g	Zsír:	6,3600 g	Zsír:	2,6000 g	Zsír:	19,8000 g	Zsír:	2,3575 g
Fehérje:	14,0250 g	Fehérje:	15,7750 g	Fehérje:	3,4000 g	Fehérje:	9,4000 g	Fehérje:	5,2000 g
Szénhidrát:	17,0900 g	Szénhidrát:	34,1150 g	Szénhidrát:	61,8000 g	Szénhidrát:	45,5000 g	Szénhidrát:	43,5300 g
Só:	0,8275 g	Só:	0,2150 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,8750 g
Cukor:	0,2750 g	Cukor:	3,1150 g	Cukor:	4,2000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	1,8000 g
Tel.zsírsv:	8,2500 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,2500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 306 kcal A:Glutén, 1.278 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 255 kcal A:Glutén, 1.068 kJ	Banán 103 kcal 431 kJ	Kakaós csiga 241 kcal A:Glutén, 1.009 kJ	Kifli kocka sajttal 241 kcal A:Glutén, Tej, 1.006 kJ
		Müzli szelet 237 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 991 kJ		Alma 52 kcal 217 kJ

Kalória:	305,70 kcal	Kalória:	255,40kcal	Kalória:	340,17kcal	Kalória:	241,17kcal	Kalória:	292,61kcal
Energia:	1.278,39 kJ	Energia:	1.068,08kJ	Energia:	1.422,57 kJ	Energia:	1.008,57kJ	Energia:	1.223,66 kJ
Zsír::	23,5278 g	Zsír::	11,9661 g	Zsír::	2,6870 g	Zsír::	12,9170 g	Zsír::	9,5907 g
Fehérje:	7,0367 g	Fehérje:	8,0380 g	Fehérje:	5,8957 g	Fehérje:	26,6530 g	Fehérje:	8,6291 g
Szénhidrát:	17,8835 g	Szénhidrát:	30,4885 g	Szénhidrát:	74,7913 g	Szénhidrát:	36,8791 g	Szénhidrát:	44,5396 g
Só:	1,1041 g	Só:	0,1341 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,1967 g	Só:	0,4806 g
Cukor:	0,3826 g	Cukor:	1,3976 g	Cukor:	1,9043 g	Cukor:	0,2478 g	Cukor:	2,0543 g
Tel.zsírsv:	8,6500 g	Tel.zsírsv:	3,9000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	1,3565 g	Tel.zsírsv:	3,1174 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 542 kJ	Paradicsom leves 176 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 733 kJ	Csontleves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 491 kJ	Ananászos csirkemell rizzsel 392 kcal A:Glutén, Tej, 1.638 kJ	Szárnyas aprólékleves 165 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 689 kJ
Bakonyi sertés tokány 255 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.065 kJ	Zöldséges csirkés bulgur 432 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.808 kJ	Zöldbab fozelék 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 807 kJ	Burgonya leves magyaros 153 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 638 kJ	Sóskamártás 209 kcal A:Glutén, Tej, 876 kJ
Tészta köret 318 kcal A:Glutén, 1.329 kJ	Fejeskáposzta saláta 56 kcal 232 kJ	Sült csirke-comb 337 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.410 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ
Alma 57 kcal 239 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ

Kalória: 764,62 kcal
Energia: 3.175,43 kJ
Zsír:: 21,6195 g
Fehérje: 39,6355 g
Szénhidrát: 102,4992 g
Só: 3,2244 g
Cukor: 10,6963 g
Tel.zsírsvav: 1,6553 g

Kalória: 664,09kcal
Energia: 2.773,64kJ
Zsír:: 9,2142 g
Fehérje: 36,2154 g
Szénhidrát: 95,1789 g
Só: 2,9748 g
Cukor: 21,1820 g
Tel.zsírsvav: 0,9109 g

Kalória: 823,60kcal
Energia: 3.431,72 kJ
Zsír:: 30,6520 g
Fehérje: 68,2089 g
Szénhidrát: 79,5350 g
Só: 4,0624 g
Cukor: 8,6308 g
Tel.zsírsvav: 4,0420 g

Kalória: 717,24kcal
Energia: 2.999,43kJ
Zsír:: 16,3689 g
Fehérje: 39,3035 g
Szénhidrát: 130,7245 g
Só: 2,1041 g
Cukor: 9,2045 g
Tel.zsírsvav: 2,1767 g

Kalória: 587,50kcal
Energia: 2.456,79 kJ
Zsír:: 33,9177 g
Fehérje: 48,3894 g
Szénhidrát: 65,5034 g
Só: 1,3676 g
Cukor: 16,0066 g
Tel.zsírsvav: 4,8414 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 542 kJ	Paradicsom leves 176 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 733 kJ	Csontleves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 491 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 392 kcal A:Glutén, Tej, 1.638 kJ	Szárnyas apróléklevés 165 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 689 kJ
Bakonyi sertés tokány 255 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.065 kJ	Zöldséges csirkés bulgur 432 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.808 kJ	Gyros hús 381 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.595 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	Sóskamártás 209 kcal A:Glutén, Tej, 876 kJ
Galuska 385 kcal A:Glutén, Tojás, 1.611 kJ	Fejeskáposzta saláta 56 kcal 232 kJ	Friss saláta öntettel 88 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 368 kJ	Burgonya leves magyaros 153 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 638 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ
Alma 57 kcal 239 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 187 kcal A:Glutén, 782 kJ

Kalória: 832,22 kcal
Energia: 3.458,13 kJ
Zsír: 21,7495 g
Fehérje: 58,4355 g
Szénhidrát: 151,5992 g
Só: 3,5364 g
Cukor: 7,0963 g
Tel.zsírsv: 1,1753 g

Kalória: 664,09kcal
Energia: 2.773,64kJ
Zsír: 9,2142 g
Fehérje: 36,2154 g
Szénhidrát: 95,1789 g
Só: 2,4748 g
Cukor: 21,1820 g
Tel.zsírsv: 0,9109 g

Kalória: 762,66kcal
Energia: 3.176,89 kJ
Zsír: 71,9325 g
Fehérje: 99,0602 g
Szénhidrát: 85,6242 g
Só: 3,5748 g
Cukor: 9,2140 g
Tel.zsírsv: 14,1144 g

Kalória: 717,24kcal
Energia: 2.999,43kJ
Zsír: 16,3689 g
Fehérje: 39,3035 g
Szénhidrát: 130,7245 g
Só: 2,1041 g
Cukor: 9,2045 g
Tel.zsírsv: 2,1767 g

Kalória: 601,50kcal
Energia: 2.515,34 kJ
Zsír: 31,8177 g
Fehérje: 47,1294 g
Szénhidrát: 71,1034 g
Só: 1,7876 g
Cukor: 16,0066 g
Tel.zsírsv: 4,8414 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 128 kcal A:Zeller, 512 kJ	Paradicsom leves 199 kcal A:Zeller, 828 kJ	Csontleves 106 kcal A:Zeller, 430 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 344 kcal 1.438 kJ	Szárnyas aprólék leves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 614 kJ
Bakonyi sertés tokány 264 kcal 1.103 kJ	Zöldséges csirke 176 kcal 736 kJ	Sült csirke-comb 158 kcal 662 kJ	Kenyér 153 kcal A:Glutén, 640 kJ	Fott kemény tojás 100 kcal A:Tojás, 416 kJ
Tészta köret 317 kcal 1.327 kJ	Bulgur 239 kcal A:Glutén, 999 kJ	Zöldbab fozelék 170 kcal 711 kJ	Burgonya leves magyaros 146 kcal 610 kJ	Sóskamártás 180 kcal 754 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Fejeskáposzta saláta 72 kcal 299 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 145 kcal A:Glutén, 607 kJ		Kenyér 153 kcal A:Glutén, 640 kJ

Kalória: 760,76 kcal
Energia: 3.159,31 kJ
Zsír:: 23,0245 g
Fehérje: 33,8848 g
Szénhidrát: 108,1065 g
Só: 2,4405 g
Cukor: 5,9628 g
Tel.zsírsvav: 1,4295 g

Kalória: 685,28kcal
Energia: 2.862,27kJ
Zsír:: 16,2384 g
Fehérje: 36,3334 g
Szénhidrát: 97,9489 g
Só: 2,3575 g
Cukor: 19,9850 g
Tel.zsírsvav: 2,6800 g

Kalória: 579,20kcal
Energia: 2.409,67 kJ
Zsír:: 23,1175 g
Fehérje: 30,5380 g
Szénhidrát: 65,3408 g
Só: 3,0565 g
Cukor: 9,2473 g
Tel.zsírsvav: 2,4150 g

Kalória: 642,76kcal
Energia: 2.687,96kJ
Zsír:: 14,7645 g
Fehérje: 34,4301 g
Szénhidrát: 114,0063 g
Só: 2,5710 g
Cukor: 14,4286 g
Tel.zsírsvav: 1,1590 g

Kalória: 579,80kcal
Energia: 2.424,60 kJ
Zsír:: 31,2309 g
Fehérje: 38,9639 g
Szénhidrát: 63,5093 g
Só: 0,9003 g
Cukor: 20,9215 g
Tel.zsírsvav: 4,7364 g