Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 13:22

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Gyümölcstea 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Vaníliás tej 1,5 %-os tejbol** 124 kcal 518 kJ A:Tej,	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 162 kcal 676 kJ A:Glutén, Tej,	**Sertéspárizsi margarin zsemle** 237 kcal 991 kJ A:Glutén,	**Kenomájas teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves** 140 kcal 586 kJ A:Glutén,	**Fatörzs kifli** 200 kcal 838 kJ A:Glutén,	**Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle** 191 kcal 797 kJ A:Glutén,
Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	**Paprika** 17 kcal 69 kJ	**Uborka** 4 kcal 15 kJ		**Kápia paprika** 6 kcal 25 kJ

Kalória:	203,78 kcal	Kalória:	289,63kcal	Kalória:	179,75kcal	Kalória:	324,25kcal	Kalória:	232,78kcal
Energia:	852,19 kJ	Energia:	1.211,22kJ	Energia:	751,71 kJ	Energia:	1.355,98kJ	Energia:	973,45 kJ
Zsír::	4,9918 g	Zsír::	8,4318 g	Zsír::	0,5808 g	Zsír::	7,3200 g	Zsír::	3,8168 g
Fehérje:	5,2777 g	Fehérje:	9,0027 g	Fehérje:	6,1747 g	Fehérje:	11,8800 g	Fehérje:	10,4627 g
Szénhidrát:	33,8321 g	Szénhidrát:	41,8821 g	Szénhidrát:	37,4771 g	Szénhidrát:	52,9610 g	Szénhidrát:	39,4121 g
Só:	0,6275 g	Só:	1,2210 g	Só:	0,6364 g	Só:	0,5840 g	Só:	1,4600 g
Cukor:	9,5700 g	Cukor:	9,2100 g	Cukor:	9,0010 g	Cukor:	18,3200 g	Cukor:	9,2300 g
Tel.zsírsav:	2,6500 g	Tel.zsírsav:	3,3600 g	Tel.zsírsav:	0,1570 g	Tel.zsírsav:	2,4800 g	Tel.zsírsav:	1,6850 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 13:22

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Gyümölcstea 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 140 kcal 587 kJ A:Glutén,	**Sertéspárizsi margarin zsemle** 237 kcal 991 kJ A:Glutén,	**Kenomájas teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves** 140 kcal 586 kJ A:Glutén,	**Fatörzs kifli** 191 kcal 800 kJ A:Glutén,	**Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle** 191 kcal 797 kJ A:Glutén,
Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	**Paprika** 17 kcal 69 kJ	**Uborka** 4 kcal 15 kJ		**Kápia paprika** 6 kcal 25 kJ
Kalória: 182,35 kcal Energia: 762,59 kJ Zsír:: 3,2918 g Fehérje: 4,8827 g Szénhidrát: 33,0321 g Só: 0,6120 g Cukor: 9,0700 g Tel.zsírsav: 1,6400 g	Kalória: 289,63kcal Energia: 1.211,22kJ Zsír:: 8,4318 g Fehérje: 9,0027 g Szénhidrát: 41,8821 g Só: 1,2210 g Cukor: 9,2100 g Tel.zsírsav: 3,3600 g	Kalória: 179,75kcal Energia: 751,71 kJ Zsír:: 0,5808 g Fehérje: 6,1747 g Szénhidrát: 37,4771 g Só: 0,6364 g Cukor: 9,0010 g Tel.zsírsav: 0,1570 g	Kalória: 227,49kcal Energia: 951,34kJ Zsír:: 4,1254 g Fehérje: 5,0427 g Szénhidrát: 42,8530 g Só: 0,3665 g Cukor: 12,5509 g Tel.zsírsav: 0,4582 g	Kalória: 232,78kcal Energia: 973,45 kJ Zsír:: 3,8168 g Fehérje: 10,4627 g Szénhidrát: 39,4121 g Só: 1,4600 g Cukor: 9,2300 g Tel.zsírsav: 1,6850 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 13:22

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Paradicsomleves 190 kcal 741 kJ A:Glutén, Zeller,	**Húsgombóc leves** 157 kcal 632 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Csirkehúsleves** 162 kcal 652 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Tojásleves** 117 kcal 436 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Darálthúsleves** 169 kcal 680 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Tejfölös sertéstokány 231 kcal 966 kJ A:Glutén, Tej,	**Székelykáposzta** 344 kcal 1.440 kJ A:Glutén, Tej,	**Halfasírt sütoben sütve** 203 kcal 850 kJ A:Glutén, Tojás, Halak,	**Darálthúsos mexikói bab** 363 kcal 1.516 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Csirkepaprikás** 189 kcal 790 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Kukoricás rizs 369 kcal 1.544 kJ	**Kenyér** 132 kcal 550 kJ A:Glutén,	**Burgonyafozelék** 316 kcal 1.319 kJ A:Glutén, Tej,	**Kenyér** 132 kcal 550 kJ A:Glutén,	**Tészta köret durum** 322 kcal 1.348 kJ A:Glutén,

Kalória:	789,70 kcal	Kalória:	633,19kcal	Kalória:	680,90kcal	Kalória:	610,76kcal	Kalória:	680,33kcal
Energia:	3.250,42 kJ	Energia:	2.621,91kJ	Energia:	2.821,46 kJ	Energia:	2.502,13kJ	Energia:	2.819,05 kJ
Zsír::	32,2162 g	Zsír::	26,8589 g	Zsír::	32,8980 g	Zsír::	14,0827 g	Zsír::	37,6057 g
Fehérje:	24,4836 g	Fehérje:	34,9100 g	Fehérje:	31,4791 g	Fehérje:	34,0718 g	Fehérje:	31,6312 g
Szénhidrát:	95,4414 g	Szénhidrát:	59,7778 g	Szénhidrát:	62,5744 g	Szénhidrát:	81,9281 g	Szénhidrát:	63,1133 g
Só:	1,3683 g	Só:	1,6190 g	Só:	1,8257 g	Só:	1,6155 g	Só:	1,3968 g
Cukor:	15,7153 g	Cukor:	3,2873 g	Cukor:	7,7432 g	Cukor:	6,3535 g	Cukor:	6,4134 g
Tel.zsírsav:	5,3000 g	Tel.zsírsav:	5,3166 g	Tel.zsírsav:	5,2613 g	Tel.zsírsav:	1,8998 g	Tel.zsírsav:	6,9157 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 13:22

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Paradicsomleves 190 kcal 741 kJ A:Glutén, Zeller,	**Húsgombóc leves** 145 kcal 580 kJ A:Zeller,	**Csirkehúsleves** 182 kcal 735 kJ A:Zeller,	**Tojásleves** 117 kcal 436 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Darálthúsleves** 145 kcal 580 kJ A:Zeller,
Kukoricás rizs 395 kcal 1.651 kJ	**Székelykáposzta** 323 kcal 1.352 kJ A:Glutén,	**Halfasírt sütoben sütve** 277 kcal 1.157 kJ A:Glutén, Halak,	**Rizsleves** 9 kcal 36 kJ A:Zeller,	**Csirkepörkölt** 171 kcal 717 kJ
Sertéstokány 206 kcal 860 kJ	**Kenyér** 184 kcal 770 kJ A:Glutén,	**Burgonyafozelék** 321 kcal 1.343 kJ A:Glutén,	**Darálthúsos mexikói bab** 405 kcal 1.692 kJ A:Glutén,	**Tészta köret durum** 322 kcal 1.348 kJ A:Glutén,
			Kenyér 184 kcal 770 kJ A:Glutén,	

Kalória:	789,93 kcal	Kalória:	652,34kcal	Kalória:	779,75kcal	Kalória:	713,93kcal	Kalória:	638,94kcal
Energia:	3.251,40 kJ	Energia:	2.702,01kJ	Energia:	3.234,82 kJ	Energia:	2.933,54kJ	Energia:	2.645,97 kJ
Zsír::	31,6833 g	Zsír::	24,3506 g	Zsír::	32,7826 g	Zsír::	15,4257 g	Zsír::	36,2064 g
Fehérje:	28,6344 g	Fehérje:	35,5824 g	Fehérje:	41,3985 g	Fehérje:	39,3060 g	Fehérje:	30,2129 g
Szénhidrát:	93,9839 g	Szénhidrát:	69,0658 g	Szénhidrát:	75,8544 g	Szénhidrát:	99,1392 g	Szénhidrát:	57,5278 g
Só:	1,4773 g	Só:	1,8000 g	Só:	1,8321 g	Só:	1,8354 g	Só:	2,0199 g
Cukor:	17,1301 g	Cukor:	2,3993 g	Cukor:	10,3772 g	Cukor:	7,9312 g	Cukor:	5,8232 g
Tel.zsírsav:	4,5014 g	Tel.zsírsav:	4,1038 g	Tel.zsírsav:	3,2613 g	Tel.zsírsav:	2,1584 g	Tel.zsírsav:	4,7629 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 13:23

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Kocka sajt teljeskiorlésu kifli** 197 kcal 824 kJ A:Glutén, Tej,	**Mandarin** 47 kcal 196 kJ	**Félkemény sajtszelet delma margarin teljeskiorlésu zsemle** 265 kcal 1.108 kJ A:Glutén,	**Túrós táska** 218 kcal 913 kJ A:Glutén, Tej, Kén-dioxid,
Mákos rúd 186 kcal 778 kJ A:Glutén,		**Teljeskiorlésu keksz** 115 kcal 480 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	**Jégsaláta** 4 kcal 16 kJ	
Kalória: 278,00 kcal Energia: 1.162,57 kJ Zsír:: 11,5000 g Fehérje: 10,0000 g Szénhidrát: 33,1000 g Só: 0,4550 g Cukor: 16,6000 g Tel.zsírsav: 4,8500 g	Kalória: 197,01kcal Energia: 823,86kJ Zsír:: 5,3095 g Fehérje: 6,4950 g Szénhidrát: 29,4050 g Só: 0,5985 g Cukor: 2,5890 g Tel.zsírsav: 2,8935 g	Kalória: 161,55kcal Energia: 675,58 kJ Zsír:: 6,2220 g Fehérje: 2,4390 g Szénhidrát: 22,7195 g Só: 0,0470 g Cukor: 14,2585 g Tel.zsírsav: 3,0140 g	Kalória: 268,94kcal Energia: 1.124,69kJ Zsír:: 11,2950 g Fehérje: 13,3950 g Szénhidrát: 28,9050 g Só: 1,2600 g Cukor: 0,7050 g Tel.zsírsav: 6,8850 g	Kalória: 218,40kcal Energia: 913,33 kJ Zsír:: 8,4500 g Fehérje: 5,8500 g Szénhidrát: 29,2500 g Só: 0,4420 g Cukor: 10,4000 g Tel.zsírsav: 3,7050 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.06 13:23

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Gyümölcstea 36 kcal 151 kJ	**Kifli extradzsem** 165 kcal 691 kJ A:Glutén,	**Keksz** 110 kcal 461 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	**Margarin teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves** 166 kcal 694 kJ A:Glutén,	**Epres levél** 349 kcal 1.460 kJ A:Glutén,
Mákos rúd 237 kcal 993 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,		**Mandarin** 47 kcal 196 kJ	**Jégsaláta** 4 kcal 16 kJ	
Kalória: 273,59 kcal Energia: 1.144,14 kJ Zsír:: 11,1814 g Fehérje: 4,0004 g Szénhidrát: 38,2655 g Só: 0,0859 g Cukor: 16,1362 g Tel.zsírsav: 5,4065 g	Kalória: 165,32kcal Energia: 691,34kJ Zsír:: 1,8095 g Fehérje: 4,8950 g Szénhidrát: 85,4618 g Só: 0,4235 g Cukor: 58,6367 g Tel.zsírsav: 0,6435 g	Kalória: 157,06kcal Energia: 656,79 kJ Zsír:: 5,9528 g Fehérje: 2,3600 g Szénhidrát: 25,0550 g Só: 0,0449 g Cukor: 16,8968 g Tel.zsírsav: 2,8815 g	Kalória: 169,94kcal Energia: 710,68kJ Zsír:: 3,4950 g Fehérje: 6,1950 g Szénhidrát: 28,8750 g Só: 0,7500 g Cukor: 0,6750 g Tel.zsírsav: 1,7850 g	Kalória: 349,13kcal Energia: 1.460,03 kJ Zsír:: 13,5200 g Fehérje: 5,2300 g Szénhidrát: 50,0600 g Só: 0,1000 g Cukor: 12,0800 g Tel.zsírsav: 7,6400 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.06 13:24

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK/FELSÕ EBÉD "A"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Paradicsomleves 187 kcal 778 kJ A:Glutén, Zeller,	**Húsgombóc leves** 188 kcal 760 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Csirkehúsleves** 190 kcal 768 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Tojásleves** 124 kcal 466 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Darálthúsleves** 182 kcal 737 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Tejfölös sertéstokány 259 kcal 1.082 kJ A:Glutén, Tej,	**Székelykáposzta** 381 kcal 1.591 kJ A:Glutén, Tej,	**Halfasírt sütoben sütve** 220 kcal 919 kJ A:Glutén, Tojás, Halak,	**Darálthúsos mexikói bab** 458 kcal 1.916 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Csirkepaprikás** 201 kcal 841 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Kukoricás rizs 369 kcal 1.544 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	**Burgonyafozelék** 324 kcal 1.355 kJ A:Glutén, Tej,	**Kenyér teljeskiorlésu** 120 kcal 504 kJ A:Glutén,	**Tészta köret durum** 376 kcal 1.571 kJ A:Glutén,
		Mandarin 42 kcal 176 kJ		

Kalória:	814,40 kcal	Kalória:	713,07kcal	Kalória:	775,80kcal	Kalória:	702,55kcal	Kalória:	759,16kcal
Energia:	3.403,38 kJ	Energia:	2.955,98kJ	Energia:	3.218,31 kJ	Energia:	2.885,98kJ	Energia:	3.148,74 kJ
Zsír::	33,2413 g	Zsír::	30,5121 g	Zsír::	37,6468 g	Zsír::	20,5976 g	Zsír::	41,2021 g
Fehérje:	27,9678 g	Fehérje:	40,9647 g	Fehérje:	32,4214 g	Fehérje:	37,2366 g	Fehérje:	36,3929 g
Szénhidrát:	95,2647 g	Szénhidrát:	62,9932 g	Szénhidrát:	74,9269 g	Szénhidrát:	84,7400 g	Szénhidrát:	71,0315 g
Só:	1,4855 g	Só:	1,9712 g	Só:	1,5761 g	Só:	1,7425 g	Só:	2,0393 g
Cukor:	15,7471 g	Cukor:	4,2710 g	Cukor:	16,2716 g	Cukor:	7,2162 g	Cukor:	7,0105 g
Tel.zsírsav:	5,6800 g	Tel.zsírsav:	6,1618 g	Tel.zsírsav:	5,8311 g	Tel.zsírsav:	2,7297 g	Tel.zsírsav:	6,9894 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.06 13:24

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK /FELSÕ EBÉD"B"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Paradicsomleves 187 kcal 778 kJ A:Glutén, Zeller,	**Húsgombóc leves** 188 kcal 760 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Csirkehúsleves** 190 kcal 768 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Tojásleves** 124 kcal 466 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Darálthúsleves** 182 kcal 737 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Tejfölös sertéstokány 259 kcal 1.082 kJ A:Glutén, Tej,	**Székelykáposzta** 381 kcal 1.591 kJ A:Glutén, Tej,	**Halfasírt sütoben sütve** 220 kcal 919 kJ A:Glutén, Tojás, Halak,	**Darálthúsos mexikói bab** 458 kcal 1.916 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Csirkepaprikás** 201 kcal 841 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Kukoricás rizs 369 kcal 1.544 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	**Burgonyafozelék** 324 kcal 1.355 kJ A:Glutén, Tej,	**Kenyér teljeskiorlésu** 120 kcal 504 kJ A:Glutén,	**Tészta köret durum** 376 kcal 1.571 kJ A:Glutén,
		Mandarin 42 kcal 176 kJ		

Kalória:	814,40 kcal	Kalória:	713,07kcal	Kalória:	775,80kcal	Kalória:	702,55kcal	Kalória:	759,16kcal
Energia:	3.403,38 kJ	Energia:	2.955,98kJ	Energia:	3.218,31 kJ	Energia:	2.885,98kJ	Energia:	3.148,74 kJ
Zsír::	33,2413 g	Zsír::	30,5121 g	Zsír::	37,6468 g	Zsír::	20,5976 g	Zsír::	41,2021 g
Fehérje:	27,9678 g	Fehérje:	40,9647 g	Fehérje:	32,4214 g	Fehérje:	37,2366 g	Fehérje:	36,3929 g
Szénhidrát:	95,2647 g	Szénhidrát:	62,9932 g	Szénhidrát:	74,9269 g	Szénhidrát:	84,7400 g	Szénhidrát:	71,0315 g
Só:	1,4855 g	Só:	1,9712 g	Só:	1,5761 g	Só:	1,7425 g	Só:	2,0393 g
Cukor:	15,7471 g	Cukor:	4,2710 g	Cukor:	16,2716 g	Cukor:	7,2162 g	Cukor:	7,0105 g
Tel.zsírsav:	5,6800 g	Tel.zsírsav:	6,1618 g	Tel.zsírsav:	5,8311 g	Tel.zsírsav:	2,7297 g	Tel.zsírsav:	6,9894 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.06 13:24

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁL.TISK"FELSÕ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Paradicsomleves 187 kcal 778 kJ A:Glutén, Zeller,	**Húsgombóc leves** 185 kcal 749 kJ A:Zeller,	**Csirkehúsleves** 166 kcal 668 kJ A:Zeller,	**Tojásleves** 124 kcal 466 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Darálthúsleves** 159 kcal 637 kJ A:Zeller,
Sertéstokány 219 kcal 915 kJ	**Székelykáposzta** 356 kcal 1.489 kJ A:Glutén,	**Halfasírt sütoben sütve** 204 kcal 851 kJ A:Glutén, Halak,	**Rizsleves** 11 kcal 47 kJ A:Zeller,	**Csirkepörkölt** 185 kcal 775 kJ
Kukoricás rizs 408 kcal 1.705 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 169 kcal 705 kJ A:Glutén,	**Burgonyafozelék** 358 kcal 1.497 kJ A:Glutén,	**Darálthúsos mexikói bab** 470 kcal 1.966 kJ A:Glutén,	**Tészta köret durum** 376 kcal 1.571 kJ A:Glutén,
		Mandarin 42 kcal 176 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 120 kcal 504 kJ A:Glutén,	

Kalória:	813,03 kcal	Kalória:	710,04kcal	Kalória:	769,49kcal	Kalória:	725,59kcal	Kalória:	719,44kcal
Energia:	3.397,69 kJ	Energia:	2.943,32kJ	Energia:	3.191,91 kJ	Energia:	2.982,34kJ	Energia:	2.982,60 kJ
Zsír::	32,3324 g	Zsír::	28,0898 g	Zsír::	32,5545 g	Zsír::	19,7366 g	Zsír::	39,8801 g
Fehérje:	30,5086 g	Fehérje:	41,8230 g	Fehérje:	30,5878 g	Fehérje:	38,6117 g	Fehérje:	35,1141 g
Szénhidrát:	96,0096 g	Szénhidrát:	66,7583 g	Szénhidrát:	84,0159 g	Szénhidrát:	90,9379 g	Szénhidrát:	65,5462 g
Só:	1,4975 g	Só:	2,1016 g	Só:	1,5435 g	Só:	1,7537 g	Só:	2,6173 g
Cukor:	17,9441 g	Cukor:	4,1230 g	Cukor:	18,1856 g	Cukor:	8,7519 g	Cukor:	6,4904 g
Tel.zsírsav:	4,7156 g	Tel.zsírsav:	4,9761 g	Tel.zsírsav:	3,4111 g	Tel.zsírsav:	2,6408 g	Tel.zsírsav:	5,3413 g