Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.27 10:42

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Gyümölcstea 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ	**Kakaó 1,5 % -os tejbol** 135 kcal 564 kJ A:Tej,	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ
Extra dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 217 kcal 908 kJ A:Glutén,	**Kápia paprika** 6 kcal 25 kJ	**Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér** 196 kcal 819 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	**Fonott kalács** 128 kcal 536 kJ A:Glutén,	**Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle** 191 kcal 797 kJ A:Glutén,
	Sajtkrém teljeskiorlésu zsemle 174 kcal 728 kJ A:Glutén, Tej,	**Paprika** 17 kcal 69 kJ		**Uborka** 4 kcal 15 kJ
Kalória: 253,24 kcal Energia: 1.059,03 kJ Zsír:: 3,4318 g Fehérje: 4,6477 g Szénhidrát: 51,0371 g Só: 0,6260 g Cukor: 27,0750 g Tel.zsírsav: 1,7800 g	Kalória: 216,08kcal Energia: 903,63kJ Zsír:: 2,0868 g Fehérje: 8,9627 g Szénhidrát: 40,3621 g Só: 0,8800 g Cukor: 10,0000 g Tel.zsírsav: 0,8850 g	Kalória: 248,49kcal Energia: 1.039,17 kJ Zsír:: 11,0551 g Fehérje: 7,6497 g Szénhidrát: 33,7230 g Só: 0,7120 g Cukor: 9,2877 g Tel.zsírsav: 0,5620 g	Kalória: 263,19kcal Energia: 1.100,63kJ Zsír:: 6,1215 g Fehérje: 10,4150 g Szénhidrát: 41,0850 g Só: 0,5760 g Cukor: 21,1975 g Tel.zsírsav: 2,4280 g	Kalória: 230,41kcal Energia: 963,56 kJ Zsír:: 3,7568 g Fehérje: 10,4027 g Szénhidrát: 39,0222 g Só: 1,4630 g Cukor: 9,2300 g Tel.zsírsav: 1,6850 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:43

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
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
Extra dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 250 kcal 1.045 kJ A:Glutén,	**Margarin teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves** 175 kcal 731 kJ A:Glutén,	**Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér** 224 kcal 935 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	**Fonott kalács** 128 kcal 536 kJ A:Glutén,	**Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle** 191 kcal 797 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	**Margarin teljeskiorlésu kenyér** 15 kcal 64 kJ A:Glutén,		**Uborka 04-06 éves** 2 kcal 10 kJ
		Paprika 17 kcal 69 kJ		
Kalória: 286,09 kcal Energia: 1.196,40 kJ Zsír:: 4,5268 g Fehérje: 6,0727 g Szénhidrát: 55,9621 g Só: 0,7960 g Cukor: 27,1000 g Tel.zsírsav: 2,3650 g	Kalória: 216,97kcal Energia: 907,35kJ Zsír:: 4,5868 g Fehérje: 6,3127 g Szénhidrát: 37,9621 g Só: 0,7900 g Cukor: 9,1000 g Tel.zsírsav: 2,3350 g	Kalória: 291,66kcal Energia: 1.219,68 kJ Zsír:: 11,1678 g Fehérje: 9,0214 g Szénhidrát: 42,0713 g Só: 0,9156 g Cukor: 9,3013 g Tel.zsírsav: 0,8984 g	Kalória: 164,45kcal Energia: 687,71kJ Zsír:: 2,8893 g Fehérje: 3,3777 g Szénhidrát: 31,1871 g Só: 0,3750 g Cukor: 11,5875 g Tel.zsírsav: 0,3000 g	Kalória: 229,24kcal Energia: 958,65 kJ Zsír:: 3,7468 g Fehérje: 10,3027 g Szénhidrát: 38,8521 g Só: 1,4620 g Cukor: 9,2300 g Tel.zsírsav: 1,6850 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:44

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Kelkáposztaleves 210 kcal 853 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Szamócaleves** 163 kcal 681 kJ A:Glutén, Tej,	**Tárkonyos zöldségleves** 165 kcal 660 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	**Sertéshúsleves** 103 kcal 403 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Brokkolikrémleves** 121 kcal 480 kJ A:Glutén,
Sajtos tejfölös metélt 496 kcal 2.072 kJ A:Glutén, Tej,	**Zöldborsós csirkeragu** 248 kcal 1.038 kJ A:Glutén,	**Fasírt sütoben sütve** 261 kcal 1.093 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Húsgombóc paradicsom mártással** 300 kcal 1.253 kJ A:Glutén, Tojás,	**Rántott halfilé sütoben sütve** 204 kcal 853 kJ A:Glutén,
	Párolt rizs 296 kcal 1.239 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Lencsefozelék** 275 kcal 1.150 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	**Fott burgonya 1/2 adag** 85 kcal 354 kJ	**Rizibizi** 311 kcal 1.302 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,	**Friss saláta** 58 kcal 228 kJ A:Mustár,

Kalória:	705,73 kcal	Kalória:	707,38kcal	Kalória:	700,86kcal	Kalória:	607,95kcal	Kalória:	693,86kcal
Energia:	2.925,29 kJ	Energia:	2.958,20kJ	Energia:	2.902,30 kJ	Energia:	2.513,78kJ	Energia:	2.862,65 kJ
Zsír::	34,9846 g	Zsír::	24,8237 g	Zsír::	34,7790 g	Zsír::	11,7765 g	Zsír::	15,8798 g
Fehérje:	24,1777 g	Fehérje:	24,6276 g	Fehérje:	28,5906 g	Fehérje:	34,1281 g	Fehérje:	23,2560 g
Szénhidrát:	69,9660 g	Szénhidrát:	86,7969 g	Szénhidrát:	59,1484 g	Szénhidrát:	85,6721 g	Szénhidrát:	101,8616 g
Só:	1,2729 g	Só:	1,1341 g	Só:	2,1270 g	Só:	1,4223 g	Só:	1,7265 g
Cukor:	6,4278 g	Cukor:	18,7283 g	Cukor:	8,0568 g	Cukor:	18,9547 g	Cukor:	16,2181 g
Tel.zsírsav:	11,7230 g	Tel.zsírsav:	4,5391 g	Tel.zsírsav:	8,8610 g	Tel.zsírsav:	2,5630 g	Tel.zsírsav:	1,5749 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:44

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Kelkáposztaleves 186 kcal 753 kJ A:Glutén, Zeller,	**Szamócaleves** 169 kcal 706 kJ A:Glutén,	**Zöldségleves** 73 kcal 278 kJ A:Zeller,	**Sertéshúsleves** 111 kcal 434 kJ A:Zeller,	**Brokkolikrémleves** 133 kcal 531 kJ A:Glutén,
Mákos metélt 456 kcal 1.907 kJ A:Glutén,	**Zöldborsós csirkeragu** 243 kcal 1.015 kJ A:Glutén,	**Fasírt sütoben sütve** 216 kcal 904 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Húsgombóc paradicsom mártással** 405 kcal 1.693 kJ A:Glutén, Zeller,	**Rántott halfilé sütoben sütve** 262 kcal 1.095 kJ A:Glutén,
	Párolt rizs 252 kcal 1.052 kJ	**Lencsefozelék** 316 kcal 1.323 kJ A:Glutén, Mustár,	**Fott burgonya 1/2 adag** 85 kcal 354 kJ	**Rizibizi** 311 kcal 1.302 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 162 kcal 676 kJ A:Glutén,	**Friss saláta** 58 kcal 228 kJ A:Mustár,

Kalória:	642,42 kcal	Kalória:	663,20kcal	Kalória:	605,74kcal	Kalória:	761,73kcal	Kalória:	764,08kcal
Energia:	2.660,53 kJ	Energia:	2.773,42kJ	Energia:	2.504,54 kJ	Energia:	3.156,86kJ	Energia:	3.156,28 kJ
Zsír::	22,9219 g	Zsír::	10,8347 g	Zsír::	25,2668 g	Zsír::	18,6855 g	Zsír::	22,3803 g
Fehérje:	18,4812 g	Fehérje:	29,1907 g	Fehérje:	29,4587 g	Fehérje:	44,7817 g	Fehérje:	23,5915 g
Szénhidrát:	85,4721 g	Szénhidrát:	103,1380 g	Szénhidrát:	55,5963 g	Szénhidrát:	96,7724 g	Szénhidrát:	104,4016 g
Só:	2,8489 g	Só:	1,6719 g	Só:	2,4705 g	Só:	2,2814 g	Só:	4,2871 g
Cukor:	20,9324 g	Cukor:	33,8703 g	Cukor:	7,8064 g	Cukor:	23,2623 g	Cukor:	16,2286 g
Tel.zsírsav:	2,6614 g	Tel.zsírsav:	0,9485 g	Tel.zsírsav:	4,7360 g	Tel.zsírsav:	4,0009 g	Tel.zsírsav:	2,2979 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.27 10:45

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Zala felvágott margarin teljeskiorlésu zsemle** 215 kcal 900 kJ A:Glutén,	**Gyümölcsös joghurt kifli** 262 kcal 1.097 kJ A:Glutén, Tej,	**Félkemény sajtszelet delma margarin teljeskiorlésu zsemle** 265 kcal 1.108 kJ A:Glutén,	**Tej 1,5 %-os** 92 kcal 385 kJ A:Tej,
Dejós rúd 186 kcal 776 kJ A:Glutén,			**Paprika** 17 kcal 69 kJ	**Kakaós csiga** 298 kcal 1.247 kJ A:Glutén, Tej,
Körte 87 kcal 364 kJ				
Kalória: 364,50 kcal Energia: 1.524,30 kJ Zsír:: 11,1500 g Fehérje: 11,3000 g Szénhidrát: 52,2500 g Só: 0,4500 g Cukor: 33,3000 g Tel.zsírsav: 5,1000 g	Kalória: 215,10kcal Energia: 899,51kJ Zsír:: 6,9950 g Fehérje: 9,8000 g Szénhidrát: 28,4000 g Só: 1,2050 g Cukor: 0,1100 g Tel.zsírsav: 2,8550 g	Kalória: 262,27kcal Energia: 1.096,78 kJ Zsír:: 2,1145 g Fehérje: 8,9085 g Szénhidrát: 48,3330 g Só: 0,5705 g Cukor: 15,1815 g Tel.zsírsav: 0,8505 g	Kalória: 281,54kcal Energia: 1.177,38kJ Zsír:: 11,3850 g Fehérje: 13,3650 g Szénhidrát: 28,9050 g Só: 1,2600 g Cukor: 0,1050 g Tel.zsírsav: 6,8850 g	Kalória: 390,20kcal Energia: 1.631,78 kJ Zsír:: 13,8000 g Fehérje: 11,2800 g Szénhidrát: 54,6000 g Só: 0,2660 g Cukor: 29,4000 g Tel.zsírsav: 6,4400 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.27 10:45

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Gyümölcstea 36 kcal 151 kJ	**Zala felvágott margarin teljeskiorlésu zsemle** 233 kcal 974 kJ A:Glutén,	**Gyümölcsös joghurt** 10 kcal 42 kJ A:Tej,	**Margarin teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves** 157 kcal 657 kJ A:Glutén,	**Gyümölcstea** 36 kcal 151 kJ
Dejós rúd 177 kcal 740 kJ A:Glutén,		**Almapüré** 64 kcal 269 kJ	**Paprika** 17 kcal 69 kJ	**Kakaós csiga** 198 kcal 827 kJ A:Glutén,
Körte 87 kcal 364 kJ		**Kifli** 151 kcal 632 kJ A:Glutén,		

Kalória:	300,27 kcal	Kalória:	232,79kcal	Kalória:	225,50kcal	Kalória:	173,70kcal	Kalória:	233,89kcal
Energia:	1.255,69 kJ	Energia:	973,51kJ	Energia:	943,00 kJ	Energia:	726,38kJ	Energia:	978,10 kJ
Zsír::	7,7882 g	Zsír::	8,9950 g	Zsír::	0,6372 g	Zsír::	2,5850 g	Zsír::	8,1568 g
Fehérje:	4,5164 g	Fehérje:	9,8500 g	Fehérje:	5,3721 g	Fehérje:	6,1400 g	Fehérje:	2,9577 g
Szénhidrát:	50,5985 g	Szénhidrát:	28,4500 g	Szénhidrát:	46,6057 g	Szénhidrát:	28,8500 g	Szénhidrát:	36,1721 g
Só:	0,2386 g	Só:	1,2850 g	Só:	0,4569 g	Só:	0,7100 g	Só:	0,0550 g
Cukor:	32,2909 g	Cukor:	0,1600 g	Cukor:	13,5451 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	17,4150 g
Tel.zsírsav:	2,9727 g	Tel.zsírsav:	3,9550 g	Tel.zsírsav:	0,2823 g	Tel.zsírsav:	1,2350 g	Tel.zsírsav:	4,5900 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:46

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK/FELSÕ EBÉD "A"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Frankfurtileves 286 kcal 1.169 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Szamócaleves** 96 kcal 401 kJ A:Glutén,	**Tárkonyos zöldségleves** 170 kcal 683 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	**Sertéshúsleves** 142 kcal 564 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Brokkolikrémleves** 129 kcal 512 kJ A:Glutén,
Sajtos tejfölös metélt 470 kcal 1.966 kJ A:Glutén, Tej,	**Zöldborsós csirkeragu** 226 kcal 943 kJ A:Glutén,	**Fasírt sütoben sütve** 300 kcal 1.256 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Húsgombóc paradicsom mártással** 365 kcal 1.525 kJ A:Glutén, Tojás,	**Rántott halfilé sütoben sütve** 307 kcal 1.283 kJ A:Glutén,
Körte 87 kcal 364 kJ	**Párolt rizs** 297 kcal 1.243 kJ	**Lencsefozelék** 324 kcal 1.354 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	**Fott burgonya 1/2 adag** 94 kcal 393 kJ	**Rizibizi** 338 kcal 1.412 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,		**Kenyér teljeskiorlésu** 120 kcal 504 kJ A:Glutén,	**Friss saláta** 61 kcal 240 kJ A:Mustár,
Kalória: 842,87 kcal Energia: 3.498,80 kJ Zsír:: 33,4339 g Fehérje: 32,6241 g Szénhidrát: 96,7327 g Só: 2,8305 g Cukor: 22,6646 g Tel.zsírsav: 15,5012 g	Kalória: 739,00kcal Energia: 3.090,42kJ Zsír:: 16,4529 g Fehérje: 30,9100 g Szénhidrát: 107,7846 g Só: 2,0641 g Cukor: 18,6823 g Tel.zsírsav: 1,7048 g	Kalória: 794,35kcal Energia: 3.293,27 kJ Zsír:: 38,2235 g Fehérje: 32,8530 g Szénhidrát: 68,9972 g Só: 2,9300 g Cukor: 10,5653 g Tel.zsírsav: 9,5200 g	Kalória: 720,78kcal Energia: 2.985,60kJ Zsír:: 21,3262 g Fehérje: 38,6389 g Szénhidrát: 87,3729 g Só: 2,2743 g Cukor: 19,7810 g Tel.zsírsav: 3,8470 g	Kalória: 833,41kcal Energia: 3.446,23 kJ Zsír:: 26,5025 g Fehérje: 26,7090 g Szénhidrát: 108,5069 g Só: 1,9313 g Cukor: 17,5778 g Tel.zsírsav: 2,6792 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:46

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK /FELSÕ EBÉD"B"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Frankfurtileves 286 kcal 1.169 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Szamócaleves** 96 kcal 401 kJ A:Glutén,	**Tárkonyos zöldségleves** 170 kcal 683 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	**Sertéshúsleves** 142 kcal 564 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Brokkolikrémleves** 129 kcal 512 kJ A:Glutén,
Sajtos tejfölös metélt 470 kcal 1.966 kJ A:Glutén, Tej,	**Zöldborsós csirkeragu** 226 kcal 943 kJ A:Glutén,	**Fasírt sütoben sütve** 300 kcal 1.256 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Húsgombóc paradicsom mártással** 365 kcal 1.525 kJ A:Glutén, Tojás,	**Rántott halfilé sütoben sütve** 307 kcal 1.283 kJ A:Glutén,
Körte 87 kcal 364 kJ	**Párolt rizs** 297 kcal 1.243 kJ	**Lencsefozelék** 324 kcal 1.354 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	**Fott burgonya 1/2 adag** 94 kcal 393 kJ	**Rizibizi** 338 kcal 1.412 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,		**Kenyér teljeskiorlésu** 120 kcal 504 kJ A:Glutén,	**Friss saláta** 61 kcal 240 kJ A:Mustár,
Kalória: 842,87 kcal Energia: 3.498,80 kJ Zsír:: 33,4339 g Fehérje: 32,6241 g Szénhidrát: 96,7327 g Só: 2,8305 g Cukor: 22,6646 g Tel.zsírsav: 15,5012 g	Kalória: 739,00kcal Energia: 3.090,42kJ Zsír:: 16,4529 g Fehérje: 30,9100 g Szénhidrát: 107,7846 g Só: 2,0641 g Cukor: 18,6823 g Tel.zsírsav: 1,7048 g	Kalória: 794,35kcal Energia: 3.293,27 kJ Zsír:: 38,2235 g Fehérje: 32,8530 g Szénhidrát: 68,9972 g Só: 2,9300 g Cukor: 10,5653 g Tel.zsírsav: 9,5200 g	Kalória: 720,78kcal Energia: 2.985,60kJ Zsír:: 21,3262 g Fehérje: 38,6389 g Szénhidrát: 87,3729 g Só: 2,2743 g Cukor: 19,7810 g Tel.zsírsav: 3,8470 g	Kalória: 833,41kcal Energia: 3.446,23 kJ Zsír:: 26,5025 g Fehérje: 26,7090 g Szénhidrát: 108,5069 g Só: 1,9313 g Cukor: 17,5778 g Tel.zsírsav: 2,6792 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:47

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁL.TISK"FELSÕ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Frankfurtileves 279 kcal 1.141 kJ A:Glutén, Zeller,	**Szamócaleves** 96 kcal 401 kJ A:Glutén,	**Zöldségleves** 76 kcal 289 kJ A:Zeller,	**Sertéshúsleves** 97 kcal 377 kJ A:Zeller,	**Brokkolikrémleves** 141 kcal 563 kJ A:Glutén,
Körte 52 kcal 218 kJ	**Zöldborsós csirkeragu** 222 kcal 927 kJ A:Glutén,	**Lencsefozelék** 365 kcal 1.527 kJ A:Glutén, Mustár,	**Húsgombóc paradicsom mártással** 365 kcal 1.525 kJ A:Glutén, Tojás,	**Rántott halfilé sütoben sütve** 284 kcal 1.189 kJ A:Glutén,
Mákos metélt 482 kcal 2.016 kJ A:Glutén,	**Párolt rizs** 297 kcal 1.243 kJ	**Fasírt sütoben sütve** 264 kcal 1.102 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Fott burgonya 1/2 adag** 94 kcal 393 kJ	**Rizibizi** 336 kcal 1.404 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,		**Kenyér teljeskiorlésu** 169 kcal 705 kJ A:Glutén,	**Friss saláta** 61 kcal 240 kJ A:Mustár,
Kalória: 813,26 kcal Energia: 3.374,95 kJ Zsír:: 31,9365 g Fehérje: 26,6136 g Szénhidrát: 98,0984 g Só: 2,1775 g Cukor: 24,3516 g Tel.zsírsav: 7,2775 g	Kalória: 735,14kcal Energia: 3.074,27kJ Zsír:: 16,4329 g Fehérje: 30,5600 g Szénhidrát: 107,4596 g Só: 2,0641 g Cukor: 18,4073 g Tel.zsírsav: 1,7048 g	Kalória: 704,70kcal Energia: 2.918,38 kJ Zsír:: 29,6295 g Fehérje: 33,6629 g Szénhidrát: 64,8115 g Só: 2,3569 g Cukor: 9,9585 g Tel.zsírsav: 5,4950 g	Kalória: 724,24kcal Energia: 3.000,10kJ Zsír:: 18,7973 g Fehérje: 39,8371 g Szénhidrát: 92,4394 g Só: 2,4708 g Cukor: 19,9801 g Tel.zsírsav: 3,6040 g	Kalória: 821,52kcal Energia: 3.396,48 kJ Zsír:: 25,6085 g Fehérje: 25,7920 g Szénhidrát: 108,4804 g Só: 2,0373 g Cukor: 17,1743 g Tel.zsírsav: 2,6212 g