

Étlap Simon-Cházár

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2026.06.08.

Kedd

2026.06.09.

Szerda

2026.06.10.

Csütörtök

2026.06.11.

Péntek

2026.06.12.

Reggeli

-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0)
-Vajkrém (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (L)
-Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:353,0, ZS:5,5, T:0,5, F:9,7, CH:63,3, C:0,9, Ca:12,1

-Vaniliás tej (E:324,4 ZS:7,3 T:0,0 F:15,0 CH:43,7 C:0,0 S:0,0) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Rozs kifli (E:252,0 ZS:1,4 T:0,0 F:10,6 CH:49,0 C:0,0 S:0,1) (G)
-Rágó répa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)

S:0,1, E:653,0, ZS:10,1, T:0,0, F:26,5, CH:99,5, C:4,3, Ca:33,0

-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0)
-Körözött, (E:35,2 ZS:2,0 T:0,0 F:2,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) (L)
-Félbarna kenyér (E:384,0 ZS:1,2 T:0,0 F:10,5 CH:81,0 C:0,0 S:2,3) (G)
-lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:468,0, ZS:3,2, T:0,0, F:13,2, CH:93,4, C:3,6, Ca:0,0

-Forralat tej (E:112,4 ZS:3,6 T:0,0 F:7,5 CH:11,6 C:0,0 S:0,0) (L)
-gabonagolyó (E:223,2 ZS:0,8 T:0,0 F:5,0 CH:47,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:336,0, ZS:4,5, T:0,0, F:12,5, CH:58,7, C:0,0, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0)
-Sajtos párizsi (E:48,0 ZS:3,8 T:0,0 F:2,6 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (O)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:321,0, ZS:8,1, T:0,0, F:12,5, CH:37,4, C:0,9, Ca:10,1

Tízórai

-Pizzás párna (E:256,0 ZS:12,4 T:0,0 F:3,8 CH:22,0 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:256,0, ZS:12,4, T:0,0, F:3,8, CH:22,0, C:0,0, Ca:0,0

-Sajtkrém (E:18,2 ZS:1,4 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:211,0, ZS:4,0, T:0,0, F:10,2, CH:29,5, C:0,0, Ca:0,0

-Kakaós csiga (E:768,0 ZS:36,9 T:0,0 F:11,4 CH:92,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:918,0, ZS:37,3, T:0,0, F:13,5, CH:125,6, C:0,0, Ca:45,9

-Mozzarella sajt szelet (E:65,4 ZS:5,0 T:3,3 F:5,2 CH:0,1 C:0,1 S:0,2) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:287,0, ZS:8,7, T:3,3, F:14,4, CH:27,7, C:0,1, Ca:111,8

-Alpesi szalámi (E:226,0 ZS:20,5 T:0,0 F:8,8 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:542,0, ZS:22,8, T:0,5, F:17,6, CH:55,5, C:0,0, Ca:9,0

Ebéd

-Kolbászos burgonyaleves (E:363,8 ZS:20,4 T:1,1 F:12,5 CH:28,6 C:1,8 S:2,0) (T)
-Rántott sajt (E:378,0 ZS:28,0 T:1,1 F:13,0 CH:18,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)
-Sóskafőzelék (E:369,2 ZS:12,7 T:0,9 F:9,6 CH:53,3 C:0,0 S:2,0) (L, G)
-Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)

S:5,5, E:1 373,0, ZS:62,0, T:3,6, F:43,1, CH:153,9, C:1,8, Ca:253,5

-Gyümölcsleves (E:338,5 ZS:10,9 T:2,4 F:3,9 CH:50,6 C:15,9 S:0,1) (G, L, T)
-Bácskai rizseshús (E:590,6 ZS:18,3 T:0,8 F:27,4 CH:73,9 C:1,6 S:1,7)
-Cékla saláta kész (E:48,2 ZS:0,2 T:0,2 F:1,5 CH:10,5 C:6,2 S:0,5)

S:2,3, E:977,0, ZS:29,4, T:3,3, F:32,8, CH:135,0, C:23,6, Ca:36,6

-Sajtkrém leves (E:375,1 ZS:25,2 T:0,9 F:19,8 CH:16,7 C:0,6 S:0,9) (L, G, T)
-Cigánypecsenye (E:450,9 ZS:33,0 T:1,2 F:28,8 CH:7,5 C:0,0 S:0,5) (G)
-Petrezselymes burgonya (E:306,9 ZS:8,3 T:0,9 F:6,6 CH:46,7 C:0,0 S:2,0)
-Savanyú uborka (E:21,0 ZS:0,2 T:0,2 F:0,9 CH:3,5 C:3,5 S:1,7)

S:5,0, E:1 154,0, ZS:66,7, T:3,1, F:56,1, CH:74,3, C:4,1, Ca:397,1

- Gombaleves (E:275,1 ZS:8,6 T:0,9 F:8,6 CH:37,6 C:2,3 S:1,1) (G, T, Z)
-Sertéspörkölt (E:321,8 ZS:23,9 T:1,1 F:21,5 CH:3,8 C:1,8 S:1,4)
-Sárgaborsó főzelék (E:546,8 ZS:21,6 T:2,3 F:21,5 CH:47,4 C:0,2 S:2,0) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:4,5, E:1 320,0, ZS:56,5, T:4,3, F:60,4, CH:114,4, C:4,3, Ca:134,8

-Tavaszi zöldségleves (E:102,5 ZS:3,2 T:0,3 F:3,7 CH:14,1 C:0,9 S:2,6) (Z, T)
-Bolognai spagetti (E:770,2 ZS:49,0 T:2,0 F:30,2 CH:50,4 C:3,1 S:2,2) (L, G, T)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:4,9, E:1 023,0, ZS:52,5, T:2,3, F:36,0, CH:97,3, C:3,9, Ca:190,9

Uzsonna

-Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű zsemle (E:254,0 ZS:1,7 T:0,6 F:8,6 CH:48,0 C:0,0 S:0,0) (G)
-Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:379,0, ZS:8,6, T:0,6, F:15,3, CH:50,5, C:0,0, Ca:153,0

-Zabkeksz (E:2,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:153,0, ZS:0,4, T:0,0, F:2,2, CH:33,3, C:0,0, Ca:15,0

-Mézes pulyka szelet (E:66,6 ZS:1,7 T:0,0 F:10,2 CH:2,5 C:0,0 S:0,0) (O)
-Tökmagos zsemle (E:90,6 ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:166,0, ZS:2,0, T:0,0, F:13,7, CH:22,0, C:0,0, Ca:31,2

-Málna-vanília ízű párna (E:35,3 ZS:1,4 T:0,7 F:0,6 CH:5,1 C:1,1 S:0,1) (G, L, T)
-Narancs (E:70,5 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:14,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:106,0, ZS:1,5, T:0,7, F:1,9, CH:19,2, C:1,1, Ca:60,0

-Puding (E:980,0 ZS:24,0 T:16,0 F:22,0 CH:170,0 C:130,0 S:1,4) (L)
-Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)

S:1,4, E:988,0, ZS:24,1, T:16,0, F:22,7, CH:173,5, C:130,0, Ca:0,0

Vacsora

-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5
T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9
S:0,0)
-Fokhagymás felvágott
(E:179,0 ZS:17,5 T:0,0 F:4,5
CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiörlésű kenyér
(E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8
CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Karatlábé (E:27,0 ZS:0,1
T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3
S:0,1)

S:0,1, E:458,0, ZS:21,8, T:0,0, F:15,3,
CH:35,5, C:3,2, Ca:25,3

-Gyümölcslé (E:34,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0
S:0,0)
-Spenótos tészta (E:273,8
ZS:17,5 T:1,0 F:22,4 CH:8,6
C:0,0 S:1,5) (L, G)

S:1,5, E:308,0, ZS:17,5, T:1,0, F:22,4,
CH:16,2, C:0,0, Ca:64,9

-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6
S:0,0)
-Méteres felvágott (E:253,0
ZS:21,6 T:8,7 F:12,3 CH:2,6
C:0,9 S:1,5)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Félbarna kenyér (E:384,0
ZS:1,2 T:0,0 F:10,5 CH:81,0
C:0,0 S:2,3) (G)
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0
S:0,0)

S:3,7, E:728,0, ZS:24,2, T:8,7, F:23,7,
CH:93,7, C:4,4, Ca:9,0

-Gyümölcslé (E:34,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0
S:0,0)
-Hamburger (E:413,9 ZS:34,1
T:1,7 F:13,7 CH:10,8 C:3,2
S:1,0) (M, T)
-Hasábburgonya (E:277,8
ZS:10,2 T:1,5 F:4,0 CH:39,0
C:0,0 S:2,0)

S:3,0, E:726,0, ZS:44,3, T:3,2, F:17,7,
CH:57,4, C:3,2, Ca:8,2

-uticsomag 1 (E:1174,1
ZS:82,9 T:33,0 F:38,2
CH:70,2 C:3,7 S:3,0) (G)

S:3,0, E:1 174,0, ZS:82,9, T:33,0,
F:38,2, CH:70,2, C:3,7, Ca:21,0

Összesen

S:7,2, E:2 820,0, ZS:110,2, T:4,7,
F:87,1, CH:325,3, C:5,9, Ca:443,9

S:3,8, E:2 302,0, ZS:61,3, T:4,3, F:94,0,
CH:313,4, C:27,9, Ca:180,4

S:11,0, E:3 435,0, ZS:133,3, T:11,8,
F:120,1, CH:410,0, C:12,1, Ca:483,3

S:7,8, E:2 774,0, ZS:115,6, T:11,6,
F:106,9, CH:277,3, C:8,6, Ca:314,8

S:10,8, E:4 048,0, ZS:190,4, T:51,8,
F:127,0, CH:433,9, C:138,5, Ca:231,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap Simon-Cházár

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.06.15.

Kedd
2026.06.16.

Szerda
2026.06.17.

Csütörtök
2026.06.18.

Péntek
2026.06.19.

Reggeli

-Tea (E:65,1 ZS:1,0 T:0,0 F:5,2 CH:10,3 C:0,0 S:0,0)
-Sertés májkrém (E:382,8 ZS:7,3 T:0,0 F:17,6 CH:4,7 C:0,0 S:0,6) (H)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:637,0, ZS:10,8, T:0,0, F:31,8, CH:43,7, C:0,0, Ca:0,0

-Forralat tej (E:112,4 ZS:3,6 T:0,0 F:7,5 CH:11,6 C:0,0 S:0,0) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Sajtos stangli (E:231,0 ZS:7,5 T:4,8 F:5,0 CH:26,0 C:0,9 S:0,2) (G)

S:0,2, E:379,0, ZS:12,3, T:4,8, F:12,5, CH:37,6, C:0,9, Ca:0,0

-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0)
-Turista felvágott (E:130,2 ZS:11,6 T:0,0 F:6,3 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)
-Fehér kenyér (E:257,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:442,0, ZS:12,6, T:0,0, F:14,3, CH:64,8, C:3,6, Ca:9,0

-tejeskávé (E:168,0 ZS:3,0 T:0,0 F:7,0 CH:24,6 C:0,0 S:0,0) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Vajas kifli (E:144,8 ZS:0,4 T:0,0 F:5,4 CH:31,5 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:349,0, ZS:4,7, T:0,0, F:12,4, CH:56,1, C:0,0, Ca:0,0

-Tea (E:65,1 ZS:1,0 T:0,0 F:5,2 CH:10,3 C:0,0 S:0,0)
-Főtt kolbász (E:434,7 ZS:35,1 T:0,0 F:23,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0) (M)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-mustár (E:11,8 ZS:0,4 T:0,0 F:0,3 CH:0,7 C:0,0 S:0,0) (M)

S:0,0, E:688,0, ZS:38,9, T:0,0, F:37,7, CH:38,6, C:0,0, Ca:45,0

Tízórai

-Túrós-epres párna (E:35,3 ZS:1,4 T:0,7 F:0,6 CH:5,1 C:1,1 S:0,1) (G, L, T)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:186,0, ZS:1,7, T:0,7, F:2,7, CH:38,0, C:1,1, Ca:45,9

-Tepertő krém (E:515,0 ZS:52,9 T:0,6 F:9,1 CH:2,1 C:0,0 S:2,0) (T, M)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)

S:2,0, E:768,0, ZS:56,7, T:0,6, F:18,7, CH:34,6, C:4,3, Ca:35,3

-sajtos croissant (E:173,0 ZS:6,0 T:0,0 F:2,3 CH:13,1 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:323,0, ZS:6,3, T:0,0, F:4,4, CH:46,0, C:0,0, Ca:45,9

-Müzli szelet (E:89,6 ZS:0,4 T:0,0 F:0,3 CH:2,8 C:0,0 S:0,0) (G, L, O)
-Gyümölcspüré (E:6,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,4 C:1,3 S:0,0)

S:0,0, E:96,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,3, CH:4,2, C:1,3, Ca:0,0

-Teavaj (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Tökmagos zsemle (E:90,6 ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5 C:0,0 S:0,0) (G)
-Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:106,0, ZS:0,3, T:0,0, F:4,3, CH:20,7, C:0,0, Ca:33,0

Ebéd

-Csontleves (E:261,0 ZS:7,7 T:0,0 F:20,1 CH:29,2 C:2,2 S:0,8) (T, Z)
-Sült kolbász (E:456,0 ZS:39,4 T:0,6 F:22,8 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
-Fejtettbab főzelék (E:749,9 ZS:45,7 T:4,5 F:20,0 CH:63,7 C:0,3 S:1,0) (L, G)
-Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)

S:3,3, E:1 713,0, ZS:93,6, T:5,1, F:70,0, CH:144,4, C:2,4, Ca:98,9

-Halgaluska leves (E:340,8 ZS:20,9 T:2,1 F:15,3 CH:22,3 C:3,5 S:2,2) (G, L, M, Z, T, H)
-Borsos sertés tokány (E:226,4 ZS:12,8 T:0,8 F:20,4 CH:6,1 C:0,7 S:2,1) (G)
-Tészta köret (E:327,0 ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0 C:0,0 S:0,3) (G)

S:4,6, E:894,0, ZS:44,6, T:4,0, F:43,8, CH:76,3, C:4,1, Ca:50,0

-Gulyásleves (E:431,2 ZS:13,9 T:0,0 F:34,6 CH:37,6 C:2,5 S:2,2) (Z, T)
-Meggyes rétes db (E:714,0 ZS:15,0 T:0,0 F:5,7 CH:134,4 C:0,0 S:0,0) (G, T)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:2,2, E:1 322,0, ZS:31,3, T:0,0, F:49,1, CH:197,7, C:2,5, Ca:26,3

-Karalábéleves (E:134,6 ZS:3,3 T:0,3 F:3,7 CH:19,4 C:4,0 S:0,7) (Z, G, T)
-Fokhagymás aprópecsenye (E:345,4 ZS:26,9 T:0,8 F:21,9 CH:2,3 C:0,5 S:1,5)
-Paradicsomos burgonyafőzelék (E:522,4 ZS:20,6 T:2,3 F:7,6 CH:72,5 C:0,4 S:2,0) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:4,2, E:1 179,0, ZS:53,3, T:3,4, F:41,9, CH:120,0, C:4,9, Ca:61,5

-Ebéd uticsomag (E:3800,0 ZS:168,4 T:0,0 F:158,7 CH:382,9 C:0,5 S:9,3) (G, T, M, L, O)

S:9,3, E:3 800,0, ZS:168,4, T:0,0, F:158,7, CH:382,9, C:0,5, Ca:5,6

Uzsonna

-Gomolya sajt szelet (E:55,6 ZS:4,4 T:2,9 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,4) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Vágott zsemle (E:8,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:1,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

-Meggyes rétes db (E:714,0 ZS:15,0 T:0,0 F:5,7 CH:134,4 C:0,0 S:0,0) (G, T)
-Körte (E:151,5 ZS:0,6 T:0,0 F:1,1 CH:32,3 C:0,0 S:0,0)

-Vajkrém (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (L)
-rozsos zsemle (E:378,0 ZS:2,1 T:0,0 F:15,6 CH:73,5 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0 S:0,0) (G)
-Karalábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)

-Pogácsa (E:306,0 ZS:15,8 T:0,0 F:5,7 CH:33,0 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

Vacsora

-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5
T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9
S:0,0)
-Csemege felvágott (E:60,9
ZS:4,5 T:0,0 F:4,7 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Burgonya kenyér (E:246,0
ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0
C:0,0 S:1,5)

S:1,5, E:382,0, ZS:7,0, T:0,0, F:12,1,
CH:57,7, C:0,9, Ca:1,3

-Gyümölcslé (E:34,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0
S:0,0)
-Túrógombóc (E:811,7
ZS:29,3 T:0,8 F:32,3
CH:110,0 C:0,0 S:1,5) (L, G,
T)
-Vaníliás Tejföl (E:87,0
ZS:6,0 T:0,0 F:1,5 CH:2,2
C:0,0 S:0,0) (L)

S:1,5, E:933,0, ZS:35,4, T:0,8, F:33,8,
CH:119,8, C:0,0, Ca:77,3

-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6
S:0,0)
-Téli szalámi (E:0,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Fehér kenyér (E:257,0
ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:54,0
C:0,0 S:1,5) (G)
-Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:345,0, ZS:2,1, T:0,0, F:8,3,
CH:65,1, C:3,6, Ca:33,0

-Gyümölcslé (E:34,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0
S:0,0)
-Fűszeres csirkeszárny
(E:169,2 ZS:6,2 T:0,2 F:26,4
CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
- Rizs (E:360,0 ZS:8,5 T:0,9
F:5,3 CH:62,3 C:0,0 S:1,5)
-Cékla saláta kész (E:48,2
ZS:0,2 T:0,2 F:1,5 CH:10,5
C:6,2 S:0,5)

S:1,9, E:611,0, ZS:14,9, T:1,3, F:33,2,
CH:80,4, C:6,2, Ca:6,4

-uticsomag 2 (E:1572,6
ZS:1,6 T:0,0 F:7,1 CH:386,1
C:1,3 S:1,5) (G, L)

S:1,5, E:1 573,0, ZS:1,6, T:0,0, F:7,1,
CH:386,1, C:1,3, Ca:0,0

Összesen

S:6,0, E:3 034,0, ZS:118,8, T:8,7,
F:121,2, CH:289,0, C:4,4, Ca:226,1

S:8,3, E:3 840,0, ZS:164,6, T:10,2,
F:115,5, CH:435,0, C:9,3, Ca:162,6

S:5,2, E:2 862,0, ZS:58,5, T:0,0, F:93,1,
CH:449,7, C:9,7, Ca:125,0

S:6,9, E:2 550,0, ZS:83,7, T:8,1, F:98,2,
CH:294,0, C:14,7, Ca:91,9

S:10,8, E:6 623,0, ZS:225,3, T:0,0,
F:215,5, CH:894,1, C:1,7, Ca:129,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek