

Juhász étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Tea citromos" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0)
 -Félbarna kenyér " (E:156,9 ZS:0,5 T:0,0 F:4,3 CH:33,1 C:0,0 S:0,9) (G)
 -Kenőmájás " (E:61,3 ZS:5,0 T:2,3 F:2,5 CH:1,2 C:0,4 S:0,1)
 -Póréhagyma" (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:261,0, ZS:5,5, T:2,3, F:16,9, CH:44,8, C:0,4, Ca:1,1

-Karamellás tej" (E:203,1 ZS:7,9 T:5,6 F:18,5 CH:24,1 C:14,1 S:0,3) (L)
 -Molnárka" 50 g (E:150,0 ZS:3,0 T:0,0 F:5,0 CH:22,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:353,0, ZS:10,9, T:5,6, F:23,5, CH:46,1, C:14,1, Ca:332,8

-Tea csipkebogyó" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
 -Magyaros vajkrém" (E:66,5 ZS:6,6 T:0,1 F:0,6 CH:0,8 C:0,5 S:0,1) (L, T, Z, H, O)
 -Pritamin paprika " (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:4,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:303,0, ZS:9,0, T:0,1, F:20,5, CH:44,5, C:0,5, Ca:0,0

-Tejes kávé " (E:202,3 ZS:7,8 T:5,6 F:18,4 CH:24,1 C:14,0 S:0,3) (L, G)
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
 -Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Alma " (E:93,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:501,0, ZS:13,9, T:6,6, F:28,7, CH:79,7, C:14,1, Ca:346,9

-Tea epres-tejszínes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)
 -Kukoricás kenyér " (E:247,0 ZS:3,3 T:0,0 F:12,9 CH:41,2 C:0,0 S:2,1) (G)
 -Liga margarin " (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)
 -Herkules felvágott" (E:185,2 ZS:9,2 T:4,0 F:8,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)
 -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

S:2,9, E:495,0, ZS:14,5, T:4,6, F:31,2, CH:52,6, C:0,1, Ca:1,8

Ebéd

-Zöldségleves " (E:156,0 ZS:9,7 T:2,1 F:3,8 CH:12,9 C:1,2 S:3,6) (Z, G, L, T, O, M)
 -Zöldborsófőzelék" (E:356,4 ZS:12,4 T:1,0 F:17,6 CH:43,8 C:13,0 S:1,2) (L, G, T, Z, O, M)
 -Sült virsli" (E:337,9 ZS:31,5 T:6,6 F:11,0 CH:1,5 C:0,2 S:0,2)
 -Teljes kiőrlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
 -Bombi barackos szelet (E:170,6 ZS:0,5 T:3,2 F:2,7 CH:14,9 C:15,8 S:0,0)

-Daragaluska leves " (E:407,6 ZS:28,9 T:6,7 F:18,9 CH:17,1 C:0,5 S:2,5) (Z, G, T, L, O, M)
 -Brassói apró pecsenye" (E:297,5 ZS:22,5 T:0,1 F:18,5 CH:3,2 C:0,4 S:1,2) (G, L, T, Z, H, O)
 -Sült burgonya" (E:278,3 ZS:11,7 T:0,0 F:6,4 CH:34,6 C:0,3 S:0,2)
 -Uborkasaláta" (E:59,3 ZS:0,1 T:0,0 F:12,9 CH:13,7 C:0,0 S:1,0)

-Tárkonyos csirkeraguleves" (E:267,0 ZS:9,0 T:3,6 F:29,7 CH:21,9 C:7,1 S:4,1) (Z, G, L, T, O, M)
 -Káposztás kocka" (E:733,3 ZS:32,1 T:0,6 F:24,8 CH:92,3 C:1,0 S:1,0)
 -Banán " (E:236,3 ZS:0,0 T:0,0 F:2,9 CH:54,5 C:0,0 S:0,1)

-Gyümölcsleves" (E:1003,4 ZS:2,4 T:1,3 F:22,7 CH:41,1 C:6,7 S:0,5) (G, L, T, Z, O, M)
 -Sült csirkecomb" (E:455,1 ZS:17,8 T:0,0 F:67,3 CH:3,5 C:1,2 S:4,7) (G, L, T, Z, M)
 -Zöldséges rizs" (E:486,5 ZS:15,6 T:1,7 F:8,0 CH:77,6 C:1,0 S:2,3) (G, L, T, Z, O, M)

-Babgulyás " (E:293,4 ZS:7,0 T:0,1 F:21,4 CH:34,5 C:1,0 S:1,2) (Z, G, L, T, O, M)
 -Meggyel töltött nudli mákszórással" (E:5180,7 ZS:92,4 T:33,8 F:119,1 CH:943,7 C:136,4 S:24,4) (G, L)
 -Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

- Forma kenyér " (E:163,1 ZS:0,8 T:0,0 F:4,8 CH:32,9 C:0,0 S:1,1) -Házi sajtkrém " (E:173,8 ZS:14,4 T:3,4 F:9,5 CH:0,8 C:0,6 S:0,3) (L) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű Zsemle" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G) -Ráma margarin " (E:80,6 ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Füstölt parasztkolbász" (E:73,5 ZS:5,7 T:0,0 F:4,9 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Sörretek" (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Joghurt, gyümölcsös db" (E:12,6 ZS:0,2 T:0,2 F:0,8 CH:1,7 C:1,6 S:0,0) (L) -Egyenes kifli" (E:354,2 ZS:2,7 T:1,2 F:10,4 CH:70,4 C:1,1 S:1,2) (G)	-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,2 CH:28,5 C:0,0 S:0,1) (G) -Liga margarin " (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Formázott pulyka sonka "T (E:29,4 ZS:0,7 T:0,0 F:4,2 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (G, Z, O, M) -Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kifli" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G) -Párizsikrém" (E:165,7 ZS:17,0 T:5,8 F:3,2 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Karálábé hasáb" (E:7,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:1,4 C:0,0 S:0,0)
S:1,3, E:357,0, ZS:15,5, T:3,4, F:15,4, CH:36,8, C:0,6, Ca:128,0	S:0,9, E:307,0, ZS:15,9, T:4,7, F:10,1, CH:28,9, C:0,0, Ca:0,0	S:1,2, E:367,0, ZS:3,0, T:1,4, F:11,2, CH:72,1, C:2,7, Ca:0,0	S:0,1, E:195,0, ZS:3,3, T:0,6, F:9,4, CH:30,5, C:0,1, Ca:18,0	S:0,9, E:326,0, ZS:18,0, T:6,1, F:8,8, CH:30,4, C:0,0, Ca:8,6

Összesen

S:7,4, E:1 812,0, ZS:77,5, T:18,6, F:76,5, CH:183,4, C:31,1, Ca:314,9	S:6,1, E:1 702,0, ZS:90,0, T:17,1, F:90,3, CH:143,6, C:15,3, Ca:428,7	S:6,6, E:1 906,0, ZS:53,1, T:5,6, F:89,1, CH:285,2, C:11,3, Ca:297,8	S:8,1, E:2 642,0, ZS:53,0, T:10,3, F:136,0, CH:232,3, C:23,0, Ca:373,6	S:29,4, E:6 352,0, ZS:132,0, T:44,6, F:181,1, CH:1 092,9, C:137,5, Ca:133,7
--	--	---	---	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat: S: só (g) ZS: zsír (g) F: fehérje (g) C: cukor (g)	Allergén jelmagyarázat: E: energia (kcal) T: telített zsírsav (g) CH: szénhidrát (g) Ca: kalcium (mg)	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, kén-dioxid	C: csillagfűrt P: puhatestűek
--	--	---	--	---	--

Juhász étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Tea erdei vegyes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)
 -Tökmagos zsemle "kisét (E:174,0 ZS:4,0 T:0,0 F:6,6 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)
 -Körözött " (E:74,3 ZS:4,5 T:1,2 F:6,0 CH:2,0 C:1,7 S:0,2) (L)
 -Lila hagyma" (E:24,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:312,0, ZS:8,5, T:1,2, F:23,2, CH:44,3, C:1,7, Ca:28,6

-Vanilliás tej" (E:186,6 ZS:7,0 T:5,0 F:17,5 CH:23,0 C:12,5 S:0,3) (L)
 -Briós, kicsi (1db 47g) (E:17,7 ZS:0,3 T:0,2 F:0,4 CH:3,3 C:1,0 S:0,0) (G, L, T)

S:0,3, E:204,0, ZS:7,3, T:5,2, F:17,9, CH:26,2, C:13,5, Ca:295,0

-Tea fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)
 -Búzacsrás kenyér " (E:182,7 ZS:2,1 T:0,0 F:7,0 CH:33,6 C:0,0 S:0,0)
 -Kópé felvágott" (E:78,0 ZS:6,8 T:2,5 F:6,8 CH:2,2 C:0,3 S:0,7) (O, G, L, Z, M)
 -Liga margarin " (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)
 -Sörretek" (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:319,0, ZS:10,9, T:3,1, F:23,9, CH:46,1, C:0,3, Ca:0,0

-Milky shake epres tej" (E:145,0 ZS:7,0 T:5,0 F:7,5 CH:12,5 C:12,5 S:0,3) (L)
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
 -Álom sonka" (E:29,6 ZS:0,6 T:0,2 F:5,0 CH:1,1 C:0,2 S:0,8)
 -Ráma margarin " (E:80,6 ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Sárgarépa karika" (E:8,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:436,0, ZS:19,0, T:9,5, F:21,8, CH:44,4, C:12,7, Ca:300,6

-Tea trópusi vegyes (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0)
 -Camping sajt (E:224,7 ZS:18,5 T:0,0 F:11,6 CH:1,2 C:1,8 S:0,0) (L)
 -Burgonyás forma kenyér " (E:172,2 ZS:0,6 T:0,0 F:5,0 CH:35,7 C:0,0 S:1,1) (G)
 -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:442,0, ZS:19,1, T:0,0, F:26,7, CH:48,1, C:1,9, Ca:1,8

Ebéd

-Tavaszi zöldségleves " (E:99,8 ZS:5,3 T:0,0 F:3,6 CH:9,1 C:0,7 S:2,5) (Z, G, L, T, O, M)
 -Sárgaborsó főzelék" (E:444,2 ZS:9,7 T:0,0 F:23,3 CH:63,1 C:0,6 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
 - Csirkemell csíkok" (E:251,0 ZS:13,2 T:0,0 F:29,8 CH:1,0 C:0,2 S:2,0) (G, L, T, O, M, Z)
 -Teljes kiőrlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
 -Kakaós piskóts szelet (E:107,6 ZS:5,2 T:3,2 F:2,1 CH:12,9 C:7,0 S:0,0)

-Fokhagyma krémleves" (E:163,6 ZS:12,4 T:4,0 F:2,2 CH:10,2 C:1,1 S:2,2) (G, L, M)
 -Bácskai rizses hús" (E:773,2 ZS:35,8 T:6,8 F:30,2 CH:80,4 C:2,1 S:3,4) (G, L, T, Z, O, M)
 -Cékla savanyúság"(édesítőszerrel) (E:18,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,8 CH:3,5 C:0,0 S:0,1)

-Sertésraguleves" (E:305,7 ZS:19,3 T:1,3 F:21,1 CH:14,1 C:3,4 S:1,4) (Z, G, L, T, O, M)
 -Mákos guba" (E:547,1 ZS:22,1 T:4,0 F:40,6 CH:67,6 C:11,1 S:0,2) (L, G)
 -Alma "ebéd" (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 S:0,0)

-Almaleves " (E:152,3 ZS:1,8 T:1,1 F:19,5 CH:34,6 C:0,6 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
 -Vadas tokány" (E:412,9 ZS:25,7 T:1,3 F:33,0 CH:20,4 C:1,1 S:2,0) (L, G, M, T, Z, O)
 -Turbán tészta" (E:320,8 ZS:6,4 T:0,4 F:10,1 CH:57,5 C:2,3 S:2,0)

- Halgaluska leves" (E:312,5 ZS:20,6 T:3,3 F:24,1 CH:6,7 C:0,6 S:2,4) (G, L, Z, M, T)
 -Rakott burgonya kolbásszal (E:590,9 ZS:30,8 T:6,8 F:23,3 CH:52,4 C:1,1 S:2,7) (T, L)
 -Káposzta saláta " (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Körte " (E:75,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

-Búzacsírás kenyér " (E:182,7 ZS:2,1 T:0,0 F:7,0 CH:33,6 C:0,0 S:0,0) - Tavaszi szelet " (E:76,3 ZS:7,5 T:2,9 F:4,7 CH:2,3 C:0,4 S:0,0) (G, L, Z, M) -Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Pritamin paprika " (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:4,6 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G) -Petrezselymes vajkrém" (E:357,8 ZS:36,0 T:0,0 F:2,7 CH:2,9 C:2,2 S:0,0) (L) -Sárgarépa karika" (E:8,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű Zsemle" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G) -Padlizsán krém" (E:94,3 ZS:7,7 T:0,0 F:1,7 CH:3,6 C:0,8 S:1,0) (T, M) -Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Puffasztott rizs szelet (E:1,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) -Alma " (E:93,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)	-Kifli, teljes kiőrlésű (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G) -Túró rúdi" (E:106,0 ZS:5,5 T:0,0 F:4,4 CH:9,3 C:0,0 S:0,0) (L)
---	--	---	--	---

S:0,0, E:315,0, ZS:13,5, T:3,9, F:12,6, CH:40,6, C:0,4, Ca:0,0	S:0,2, E:539,0, ZS:38,4, T:0,0, F:12,0, CH:33,6, C:2,2, Ca:32,6	S:2,0, E:259,0, ZS:8,9, T:0,4, F:7,9, CH:34,1, C:0,8, Ca:21,3	S:0,0, E:95,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,2, CH:27,0, C:0,0, Ca:16,5	S:0,9, E:258,0, ZS:6,5, T:0,4, F:9,6, CH:38,1, C:0,0, Ca:0,0
---	--	--	---	---

Összesen

S:6,9, E:1 703,0, ZS:57,8, T:8,4, F:103,6, CH:199,8, C:10,5, Ca:48,5	S:6,3, E:1 710,0, ZS:94,0, T:15,9, F:63,5, CH:156,2, C:18,8, Ca:378,4	S:4,4, E:1 488,0, ZS:61,2, T:8,8, F:94,2, CH:193,7, C:15,6, Ca:665,6	S:7,2, E:1 417,0, ZS:53,0, T:12,3, F:85,6, CH:183,9, C:16,7, Ca:335,3	S:7,0, E:1 679,0, ZS:77,6, T:10,5, F:84,4, CH:163,3, C:3,6, Ca:138,1
---	--	---	--	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:		
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid