

Juhász étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.24.	<i>Kedd</i> 2026.08.25.	<i>Szerda</i> 2026.08.26.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.27.	<i>Péntek</i> 2026.08.28.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Tea citromos" (E:42,3
ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4
C:0,0 S:0,0)
-Sajtos rúd, vajas (1db 44g)
(E:22,1 ZS:1,4 T:0,0 F:0,4
CH:1,9 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

S:0,0, E:64,0, ZS:1,4, T:0,0, F:10,5,
CH:12,3, C:0,0, Ca:1,1

-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)
-Áfonya lekvár" (E:0,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)

S:0,4, E:318,0, ZS:9,3, T:5,0, F:16,5,
CH:41,3, C:12,5, Ca:295,0

-Tea epres-tejszínes" (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)
-Párizsikrém" (E:165,7
ZS:17,0 T:5,8 F:3,2 CH:0,2
C:0,0 S:0,0)
-Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0
T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0
S:0,0)

S:0,2, E:383,0, ZS:19,3, T:5,8, F:22,4,
CH:40,0, C:0,0, Ca:1,8

-Karamellás tej" (E:203,1
ZS:7,9 T:5,6 F:18,5 CH:24,1
C:14,1 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)
-Ráma margarin " (E:80,6
ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Gépsonka" (E:50,6 ZS:2,4
T:1,1 F:5,9 CH:1,4 C:0,8
S:0,3)
-Kígyóuborka" (E:12,0
ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7
C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:519,0, ZS:21,8, T:11,0, F:34,5,
CH:56,1, C:14,9, Ca:350,8

-Tea erdei vegyes" (E:40,2
ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2
C:0,0 S:0,0)
-Bundás kenyér" (E:904,9
ZS:66,8 T:0,0 F:43,9 CH:25,3
C:0,0 S:1,4) (T)

S:1,4, E:945,0, ZS:66,8, T:0,0, F:53,9,
CH:35,6, C:0,0, Ca:120,0

Ebéd

-Csontleves " (E:57,7 ZS:0,3
T:0,1 F:1,9 CH:11,9 C:0,5
S:1,1) (Z, M, G, L, T, O)
-Tejszínes Karalábéfőzelék"
(E:254,9 ZS:11,5 T:1,9 F:7,9
CH:28,4 C:3,4 S:2,4) (G, L,
T, Z, O, M)
-Rántott hal rudacskák"
(E:601,2 ZS:36,0 T:2,5
F:24,9 CH:42,8 C:2,3 S:2,1)
-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)

-Limonádé" (E:41,2 ZS:0,0
T:0,0 F:10,0 CH:10,5 C:0,0
S:0,0)
-Pásztortarhonya" (E:1188,3
ZS:52,2 T:8,5 F:51,3
CH:124,4 C:4,2 S:2,8)
-Cékla saláta" (E:71,1 ZS:0,1
T:0,0 F:11,3 CH:15,9 C:0,0
S:0,7)
-Görögdinnye (E:43,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,8 CH:9,8 C:0,0
S:0,0)

-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)
-Túrós derelye" (E:609,3
ZS:16,2 T:3,6 F:19,9 CH:93,4
C:2,0 S:1,4) (L, G)

-Rostos gyümölcsle 0,2"
(E:9,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2
CH:1,6 C:0,0 S:0,0)
-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)
-Sárgarépas káposztasaláta"
(E:71,8 ZS:0,2 T:0,0 F:10,4
CH:15,0 C:0,0 S:0,9)
-Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0
T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0
S:0,0)

-Kelbimbó leves" (E:89,1
ZS:2,4 T:0,1 F:3,4 CH:12,4
C:1,6 S:1,0) (G, L, T, Z, O,
M)
-Bakonyi sertés ragu "
(E:393,3 ZS:28,6 T:3,6
F:27,4 CH:8,1 C:1,2 S:1,5)
(L, G, T, Z, O, M)
-Párolt rizs" (E:384,5 ZS:3,3
T:0,0 F:7,9 CH:80,6 C:0,2
S:0,2) (G, L, T, Z, O, M)
-Csemege
uborka"(édessítószerrel)
(E:17,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7
CH:2,9 C:2,6 S:0,0)

Uzsonna

-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) - Paprikás Vajkrém" (E:70,6 ZS:6,7 T:0,1 F:0,7 CH:1,3 C:0,6 S:0,1) (L, T, Z, H, O) -Karalábé hasáb" (E:7,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:1,4 C:0,0 S:0,0)	-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,2 CH:28,5 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) -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) -Pritamin paprika " (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:4,6 C:0,0 S:0,0)	-Kifli" (E:57,2 ZS:0,4 T:0,0 F:1,8 CH:11,4 C:0,0 S:0,0) (G) -Mackó sajt" (E:3,7 ZS:0,3 T:0,2 F:0,1 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)	-Kukoricás forma kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:1,5) (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) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 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) - Sárgarépas Vajkrém" (E:150,6 ZS:16,2 T:3,3 F:0,7 CH:0,7 C:0,4 S:0,2) (L)
S:1,2, E:251,0, ZS:7,3, T:0,1, F:6,1, CH:38,4, C:0,6, Ca:8,6	S:0,8, E:270,0, ZS:11,2, T:3,5, F:11,9, CH:35,4, C:0,3, Ca:0,0	S:0,0, E:61,0, ZS:0,7, T:0,2, F:1,9, CH:11,6, C:0,1, Ca:10,0	S:2,5, E:287,0, ZS:10,4, T:0,0, F:12,0, CH:35,6, C:0,8, Ca:17,3	S:0,3, E:323,0, ZS:18,5, T:3,3, F:9,7, CH:29,5, C:0,4, Ca:0,6

Összesen

S:6,9, E:1 402,0, ZS:58,7, T:4,6, F:60,3, CH:162,7, C:6,9, Ca:179,3	S:4,7, E:1 932,0, ZS:72,9, T:17,0, F:101,8, CH:237,4, C:17,0, Ca:399,2	S:2,8, E:1 347,0, ZS:43,3, T:9,6, F:65,7, CH:179,6, C:3,1, Ca:28,1	S:6,8, E:1 536,0, ZS:63,1, T:17,9, F:81,1, CH:192,4, C:16,8, Ca:485,4	S:4,4, E:2 153,0, ZS:119,7, T:7,0, F:103,2, CH:169,1, C:6,0, Ca:153,4
--	---	---	--	--

Jó étvágyat!

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

Juhász étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Tea trópusi vegyes (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0)
 -Búzacsírás kenyér " (E:182,7 ZS:2,1 T:0,0 F:7,0 CH:33,6 C:0,0 S:0,0)
 -Ráma margarin " (E:80,6 ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Sajtos párizsi " (E:83,8 ZS:8,0 T:1,1 F:4,9 CH:1,5 C:0,2 S:0,0) (G, L, Z, M)
 -Lila hagyma" (E:24,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:412,0, ZS:19,2, T:5,4, F:22,6, CH:51,0, C:0,2, Ca:0,0

-Vanillás tej" (E:186,6 ZS:7,0 T:5,0 F:17,5 CH:23,0 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)
 -Ráma margarin " (E:80,6 ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Herkules felvágott" (E:185,2 ZS:9,2 T:4,0 F:8,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)
 -Saláta" (E:0,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:625,0, ZS:27,6, T:13,3, F:34,6, CH:52,3, C:12,5, Ca:295,4

-Tea fekete" (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)
 -Tojáskrém" (E:646,8 ZS:46,4 T:0,0 F:49,6 CH:3,2 C:0,5 S:1,0) (T, M)
 -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:880,0, ZS:49,0, T:0,0, F:69,9, CH:45,4, C:0,5, Ca:154,5

-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)
 -Mákos rigó" (E:343,8 ZS:10,0 T:4,3 F:8,3 CH:54,8 C:7,8 S:0,8) (G, L)

S:1,1, E:546,0, ZS:17,8, T:9,9, F:26,7, CH:78,9, C:21,8, Ca:330,4

-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)
 -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:304,0, ZS:8,9, T:0,1, F:20,2, CH:45,3, C:0,5, Ca:0,0

Ebéd

-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)
 -Zöldbabfőzelék" (E:249,5 ZS:10,9 T:3,7 F:8,2 CH:28,7 C:1,8 S:1,0) (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)
 -Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 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)
 -Mexikói sertés ragu" (E:214,7 ZS:8,6 T:0,1 F:23,4 CH:9,0 C:2,3 S:2,1) (G, L, T)
 -Kuszkusz " (E:262,1 ZS:6,2 T:2,1 F:7,5 CH:43,2 C:2,1 S:1,9)

-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)
 -Rakott savanyú káposzta" (E:533,3 ZS:31,9 T:7,5 F:23,9 CH:35,6 C:2,5 S:1,8) (L, G, T, Z, O, M)

-Rostos ivólé" (E:63,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,4 CH:15,7 C:10,9 S:0,0)
 -Rántott csirkemell " (E:984,0 ZS:65,7 T:0,1 F:61,0 CH:31,0 C:1,2 S:0,6) (G, T)
 -Bulgur" (E:228,9 ZS:3,1 T:0,0 F:7,2 CH:45,7 C:0,1 S:1,0) (G, L, T, Z, O, M)
 -Uborkasaláta" (E:59,3 ZS:0,1 T:0,0 F:12,9 CH:13,7 C:0,0 S:1,0)

-Gomba leves" (E:218,2 ZS:9,3 T:3,0 F:12,4 CH:30,4 C:1,5 S:2,1) (G, L, T, Z, O, M)
 -Házi pizza " (E:485,8 ZS:21,9 T:6,2 F:23,8 CH:50,0 C:6,8 S:2,4) (G, L, O)
 -Nektarin" (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

-Panini" (E:152,8 ZS:1,2 T:0,6 F:4,5 CH:30,2 C:0,5 S:0,5) (G) -Tea vaj" (E:141,2 ZS:15,6 T:11,7 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 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)	-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,2 CH:28,5 C:0,0 S:0,1) (G) -Házi sajtkrém " (E:173,8 ZS:14,4 T:3,4 F:9,5 CH:0,8 C:0,6 S:0,3) (L) -Karálbé hasáb" (E:7,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:1,4 C:0,0 S:0,0)	-Puding"-vaníliás (E:18,4 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:3,1 C:0,0 S:0,0) -Kifli" (E:57,2 ZS:0,4 T:0,0 F:1,8 CH:11,4 C:0,0 S:0,0) (G)	-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) -Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Csirkemell sonka" (E:43,2 ZS:1,8 T:0,6 F:6,0 CH:0,8 C:0,2 S:0,9) (G) -Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	- Forma kenyér " (E:163,1 ZS:0,8 T:0,0 F:4,8 CH:32,9 C:0,0 S:1,1) -Camping sajt (E:224,7 ZS:18,5 T:0,0 F:11,6 CH:1,2 C:1,8 S:0,0) (L) -Kápia paprika " (E:30,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)
S:0,5, E:302,0, ZS:16,8, T:12,3, F:4,8, CH:32,3, C:0,6, Ca:5,6	S:0,3, E:318,0, ZS:14,9, T:3,4, F:14,0, CH:30,7, C:0,6, Ca:122,6	S:0,0, E:76,0, ZS:0,9, T:0,0, F:2,1, CH:14,6, C:0,0, Ca:0,0	S:1,8, E:241,0, ZS:6,6, T:2,0, F:12,2, CH:31,3, C:0,2, Ca:18,0	S:1,1, E:418,0, ZS:19,5, T:0,0, F:17,7, CH:39,5, C:1,8, Ca:0,0

Összesen

S:4,4, E:1 940,0, ZS:109,7, T:34,7, F:75,4, CH:191,0, C:3,3, Ca:160,8	S:7,7, E:1 583,0, ZS:69,7, T:22,8, F:81,7, CH:145,3, C:18,6, Ca:428,5	S:6,5, E:1 645,0, ZS:91,6, T:9,6, F:99,6, CH:108,4, C:4,1, Ca:210,0	S:5,6, E:2 122,0, ZS:93,6, T:11,9, F:120,4, CH:216,3, C:34,2, Ca:446,4	S:5,8, E:1 499,0, ZS:59,5, T:9,3, F:74,7, CH:182,3, C:10,5, Ca:225,4
--	--	--	---	---

Jó étvágyat!

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