

Étlap Simon-Cházár

<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.
<i>Reggeli</i>	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Sertéshúsos pástétom (E:140,4 ZS:13,1 T:2,9 F:2,0 CH:0,8 C:0,2 S:0,2) -Fehér kenyér (E:257,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)	-Kakaó (E:207,3 ZS:6,3 T:0,0 F:13,1 CH:23,0 C:0,0 S:0,0) (O, L) -Mátrai szalámi (E:192,0 ZS:6,8 T:0,0 F:7,2 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) -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcs tea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Krinolin (E:384,4 ZS:28,1 T:0,8 F:16,2 CH:14,8 C:3,0 S:1,9) -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)	-Forralat tej (E:112,4 ZS:3,6 T:0,0 F:7,5 CH:11,6 C:0,0 S:0,0) (L) -Szamóca lekvár (E:41,7 ZS:0,2 T:0,0 F:0,1 CH:19,1 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) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Vajkrém márványsajtos (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 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) -Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)
	<i>S:1,7, E:447,0, ZS:13,9, T:2,9, F:9,4, CH:66,7, C:3,8, Ca:0,0</i>	<i>S:1,5, E:690,0, ZS:15,1, T:0,0, F:27,8, CH:76,1, C:0,0, Ca:10,8</i>	<i>S:1,9, E:612,0, ZS:31,5, T:0,8, F:25,6, CH:47,9, C:3,9, Ca:45,3</i>	<i>S:1,5, E:452,0, ZS:6,0, T:0,5, F:15,5, CH:84,7, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:2,3, E:502,0, ZS:5,5, T:0,0, F:13,7, CH:97,0, C:3,6, Ca:0,0</i>
<i>Tízórai</i>	-Pizzás csiga (E:256,0 ZS:12,4 T:0,0 F:3,8 CH:22,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Joghurt, gyümölcsös (E:85,5 ZS:4,4 T:0,0 F:5,0 CH:5,9 C:0,0 S:0,0) (L) -Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)	-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 kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 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)	-Paprikás csirkemell sonka (E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6 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 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)	-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)
	<i>S:0,0, E:256,0, ZS:12,4, T:0,0, F:3,8, CH:22,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:93,0, ZS:4,4, T:0,0, F:5,7, CH:9,3, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,1, E:314,0, ZS:9,4, T:0,0, F:16,0, CH:28,3, C:2,3, Ca:144,0</i>	<i>S:0,0, E:272,0, ZS:4,3, T:0,0, F:13,3, CH:33,1, C:4,3, Ca:33,0</i>	<i>S:0,0, E:456,0, ZS:16,1, T:0,0, F:7,8, CH:65,9, C:0,0, Ca:45,9</i>

Ebéd

-Zöldségleves (E:248,2
ZS:11,0 T:0,3 F:13,8 CH:22,8
C:1,9 S:2,7) (Z, T)
-Sült virsli (E:193,0 ZS:15,0
T:0,0 F:12,0 CH:2,5 C:0,0
S:0,0)
-Zöldborsófőzelék (E:525,3
ZS:28,2 T:2,3 F:16,8 CH:42,7
C:0,0 S:2,0) (L, 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:4,6, E:1 143,0, ZS:56,6, T:2,6, F:51,4,
CH:93,6, C:1,9, Ca:47,1

-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

-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)
-Zelleres sertésbecsinált
(E:225,1 ZS:12,1 T:0,6
F:16,7 CH:10,3 C:1,8 S:0,2)
(L, Z, G, T)
-Tészta köret (E:327,0
ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0
C:0,0 S:0,3) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:2,7, E:1 043,0, ZS:44,2, T:3,8, F:42,2,
CH:113,5, C:5,3, Ca:102,7

-Kelbimbóleves (E:279,6
ZS:11,2 T:1,2 F:8,5 CH:33,6
C:2,8 S:0,7) (G, Z, T)
-Főtt kemény tojás (E:76,0
ZS:9,5 T:0,0 F:12,6 CH:0,6
C:0,0 S:0,0) (T)
-Burgonyafőzelék (E:519,5
ZS:26,1 T:2,3 F:10,2 CH:56,7
C:0,4 S:2,5) (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)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:4,7, E:1 288,0, ZS:48,0, T:4,0, F:41,3,
CH:177,7, C:3,2, Ca:119,5

-Gulyásleves (E:431,2
ZS:13,9 T:0,0 F:34,6 CH:37,6
C:2,5 S:2,2) (Z, T)
-Tejbedara (E:533,6 ZS:8,6
T:0,0 F:20,8 CH:87,0 C:0,0
S:0,1) (L, G, O)
-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:2,3, E:1 141,0, ZS:24,9, T:0,0, F:64,1,
CH:150,3, C:2,5, Ca:35,8

Uzsonna

-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)
-rozsos zsemle (E:378,0
ZS:2,1 T:0,0 F:15,6 CH:73,5
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)

-Marha párizsi (E:106,5
ZS:9,1 T:0,0 F:6,0 CH:0,1
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)
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0
S:0,0)

-Tepertő krém kész (E:135,6
ZS:14,3 T:3,9 F:1,7 CH:0,1
C:0,1 S:0,2)
-Tökmagos zsemle (E:90,6
ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5
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)

-Kárpáti szalámi (E:40,6
ZS:3,0 T:0,0 F:3,1 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)
-Zsemle (E:151,0 ZS:0,4
T:0,0 F:5,1 CH:30,8 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)

-Kocka sajt (E:9,6 ZS:0,7
T:0,5 F:0,4 CH:0,3 C:0,2
S:0,0) (L)
-Búzacsírás kifli,zsemle
(E:174,4 ZS:0,7 T:0,0 F:7,3
CH:41,3 C:0,0 S:0,0) (G)

Vacsora

-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Kenőmájás (E:43,8 ZS:3,6 T:0,0 F:1,8 CH:0,9 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) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcslé (E:34,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0 S:0,0) -Tojásrántotta (E:226,0 ZS:27,0 T:0,9 F:25,3 CH:1,6 C:0,0 S:2,0) (T) -Pírtós kenyér (E:430,6 ZS:6,2 T:0,0 F:10,6 CH:81,3 C:0,0 S:2,3) (G)	-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) -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)	-Gyümölcslé (E:34,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0 S:0,0) -Káposztás kocka (E:415,2 ZS:18,9 T:2,0 F:7,4 CH:52,9 C:0,0 S:2,0) (G)	-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:1,5, E:362,0, ZS:5,1, T:0,0, F:10,1, CH:65,8, C:0,9, Ca:10,1	S:4,2, E:691,0, ZS:33,2, T:0,9, F:35,9, CH:90,5, C:0,0, Ca:1,3	S:0,0, E:262,0, ZS:3,7, T:0,0, F:9,0, CH:37,6, C:3,6, Ca:0,0	S:2,0, E:449,0, ZS:18,9, T:2,0, F:7,5, CH:60,5, C:0,0, Ca:53,2	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:8,5, E:2 739,0, ZS:100,2, T:8,9, F:94,5, CH:325,3, C:6,7, Ca:57,2	S:15,0, E:5 407,0, ZS:230,5, T:0,9, F:235,2, CH:561,9, C:0,5, Ca:31,7	S:5,0, E:2 473,0, ZS:103,4, T:8,5, F:98,3, CH:249,1, C:15,1, Ca:292,0	S:8,2, E:2 697,0, ZS:81,8, T:6,5, F:86,2, CH:388,8, C:7,5, Ca:216,6	S:7,6, E:3 458,0, ZS:130,7, T:33,5, F:131,6, CH:425,0, C:10,0, Ca:122,9
--	--	--	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat: S: só (g) ZS: zsír (g) F: fehérje (g) C: cukor (g)	E: energia (kcal) T: telített zsírsav (g) CH: szénhidrát (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, kéndioxid	C: csillagfűrt P: puhatestűek
--	---	---	---	---	---

Étlap Simon-Cházár

<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.
<i>Reggeli</i>	-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) -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) -Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S: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) -Párizsi, (E:127,8 ZS:10,9 T:0,0 F:7,1 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) -tökmagos kenyér (E:342,0 ZS:7,3 T:0,0 F:14,9 CH:56,4 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)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Herkules szalámi (E:167,0 ZS:15,4 T:0,0 F:7,1 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) -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)	-Karamellás tej (E:132,3 ZS:2,7 T:0,0 F:5,6 CH:18,8 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) -Fatörzs kifli (E:512,0 ZS:9,0 T:0,0 F:7,6 CH:61,8 C:0,0 S:0,0) (G)	-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Melegszendvics (E:629,4 ZS:15,8 T:1,4 F:23,5 CH:91,5 C:6,8 S:2,7) (G, L, T, O) -ketchup (E:21,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:5,0 C:4,6 S:0,0)
	<i>S:0,0, E:274,0, ZS:7,1, T:0,0, F:11,3, CH:35,3, C:0,9, Ca:34,3</i>	<i>S:0,0, E:627,0, ZS:23,1, T:0,0, F:29,9, CH:70,0, C:0,0, Ca:16,8</i>	<i>S:0,0, E:425,0, ZS:19,1, T:0,0, F:16,2, CH:36,6, C:3,6, Ca:10,8</i>	<i>S:0,0, E:680,0, ZS:12,9, T:0,0, F:13,2, CH:80,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:2,7, E:690,0, ZS:16,4, T:1,4, F:24,1, CH:103,1, C:12,3, Ca:121,3</i>
<i>Tízórai</i>	-Túrós batyu (E:227,0 ZS:4,3 T:0,0 F:8,1 CH:38,6 C:0,2 S:0,2) (G, L)	-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) -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)	-magyaros vajkrém (E:127,2 ZS:10,8 T:0,1 F:2,8 CH:3,0 C:0,1 S:0,3) (L) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 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 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)	-Lapkasajt (E:3,3 ZS:0,3 T:0,2 F:0,2 CH:0,1 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) -Panini sajtos (E:270,0 ZS:0,6 T:0,0 F:9,4 CH:114,0 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)
	<i>S:0,2, E:227,0, ZS:4,3, T:0,0, F:8,1, CH:38,6, C:0,2, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:295,0, ZS:8,3, T:0,0, F:14,3, CH:30,1, C:0,0, Ca:8,8</i>	<i>S:1,8, E:405,0, ZS:11,8, T:0,6, F:11,3, CH:60,3, C:0,1, Ca:5,5</i>	<i>S:0,0, E:400,0, ZS:21,2, T:0,0, F:13,7, CH:28,5, C:0,0, Ca:10,8</i>	<i>S:0,0, E:331,0, ZS:2,2, T:0,2, F:10,4, CH:118,4, C:0,0, Ca:8,8</i>

Ebéd

-Daragaluska leves (E:392,2 ZS:14,7 T:1,2 F:14,2 CH:50,5 C:5,5 S:2,7) (G, T, Z, O, M)
 -Párizsi pörkölt (E:398,8 ZS:36,7 T:1,1 F:12,9 CH:4,0 C:1,8 S:1,4)
 -Finomfőzelék (E:561,1 ZS:25,4 T:2,3 F:20,5 CH:58,0 C:2,7 S:1,6) (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:7,2, E:1 598,0, ZS:77,5, T:4,6, F:54,8, CH:163,4, C:9,9, Ca:221,7

-Tojásleves (E:148,8 ZS:12,7 T:0,9 F:7,9 CH:8,0 C:0,4 S:2,0) (T, G)
 -Csirkepaprikás (E:714,3 ZS:43,8 T:1,2 F:65,5 CH:9,1 C:1,6 S:3,1) (L, 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)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:5,4, E:1 341,0, ZS:67,7, T:3,1, F:83,6, CH:97,9, C:2,0, Ca:74,1

-Erdei gyümölcsleves (E:196,5 ZS:4,3 T:2,2 F:1,3 CH:35,6 C:0,9 S:0,2) (L, T)
 -Fokhagymás sertéssült (E:898,3 ZS:57,7 T:0,6 F:83,5 CH:6,3 C:0,1 S:2,0) (G)
 -Petrezselymes burgonya (E:306,9 ZS:8,3 T:0,9 F:6,6 CH:46,7 C:0,0 S:2,0)
 -Paradicsomsaláta (E:57,6 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:11,0 C:0,0 S:0,7)

S:4,9, E:1 459,0, ZS:70,6, T:3,7, F:92,4, CH:99,5, C:1,0, Ca:69,5

-Csontleves (E:284,3 ZS:7,9 T:0,1 F:21,0 CH:32,6 C:3,7 S:0,9) (T, Z)
 -Lucskos káposzta főzelék (E:452,3 ZS:26,7 T:1,0 F:26,9 CH:23,7 C:1,2 S:1,1) (L, G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 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:3,5, E:1 133,0, ZS:35,7, T:1,0, F:57,1, CH:140,2, C:4,9, Ca:198,3

-Zöldborsóleves (E:188,4 ZS:3,5 T:0,3 F:7,5 CH:28,4 C:2,3 S:1,1) (Z, T, G)
 -Carbonara tészta (E:804,6 ZS:41,8 T:1,6 F:63,0 CH:44,5 C:0,4 S:1,8) (G, L, T)

S:2,9, E:993,0, ZS:45,3, T:1,9, F:70,5, CH:72,9, C:2,6, Ca:270,7

Uzsonna

-Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6 T:0,0 F:4,2 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)
 -Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 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)

-Körözött (E:35,2 ZS:2,0 T:0,0 F:2,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) (L)
 -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)
 -Karalábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)

-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)

-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)
 -Tökmagos zsemle (E:90,6 ZS:0,2 T:0,0 F:3,1 CH:18,5 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)

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

Vacsora

-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0)
-Löncshús (E:78,6 ZS:6,6 T:0,0 F:4,1 CH:0,6 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)
-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:337,0, ZS:10,3, T:0,0, F:13,3, CH:37,0, C:3,6, Ca:10,8

-Gyümölcsle (E:34,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0 S:0,0)
-Nuggets (E:27,0 ZS:3,0 T:0,3 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Paradicsomos burgonyafőzelék (E:522,4 ZS:20,6 T:2,3 F:7,6 CH:72,5 C:0,4 S:2,0) (G)

S:2,0, E:583,0, ZS:23,7, T:2,6, F:7,6, CH:80,1, C:0,4, Ca:19,5

-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0)
-Császár szalonna (E:323,0 ZS:32,5 T:0,0 F:55,0 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)
-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)
-Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:613,0, ZS:37,0, T:0,0, F:66,3, CH:38,6, C:0,9, Ca:1,3

-Gyümölcsle (E:34,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0 S:0,0)
-Rakott karfiol (E:662,8 ZS:40,2 T:1,3 F:38,6 CH:34,1 C:0,6 S:1,6) (L)
-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:2,0, E:745,0, ZS:40,4, T:1,5, F:40,0, CH:52,2, C:6,8, Ca:7,5

-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:7,4, E:2 676,0, ZS:102,6, T:4,6, F:97,7, CH:309,6, C:14,5, Ca:279,0

S:7,5, E:3 162,0, ZS:126,6, T:6,4, F:148,1, CH:329,0, C:4,7, Ca:143,2

S:6,7, E:3 821,0, ZS:175,7, T:4,3, F:199,8, CH:360,6, C:5,6, Ca:133,0

S:6,2, E:3 225,0, ZS:120,8, T:6,0, F:132,9, CH:326,6, C:11,7, Ca:216,6

S:7,2, E:3 827,0, ZS:66,3, T:3,5, F:114,5, CH:716,1, C:16,2, Ca:446,7

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: szulfítok, kén-dioxid	