

Étlap Simon-Cházár

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.10.12.

Kedd
2026.10.13.

Szerda
2026.10.14.

Csütörtök
2026.10.15.

Péntek
2026.10.16.

Reggeli

-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0)
-Camping tejszínes sajt (E:13,9 ZS:1,2 T:0,0 F:0,5 CH:0,2 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)
-lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:242,0, ZS:4,2, T:0,0, F:9,8, CH:35,6, C:0,9, Ca:1,3

-Málnás tej (E:108,2 ZS:3,0 T:0,0 F:6,8 CH:10,7 C:0,0 S:0,0) (L)
-Teavaj (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:116,0, ZS:3,1, T:0,0, F:7,5, CH:14,2, C:0,0, 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)
-Snidlinges szendvicskrém (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (L)
-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:334,0, ZS:5,6, T:0,0, F:8,3, CH:60,9, 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)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Briós, kicsi (E:354,0 ZS:7,9 T:0,0 F:10,0 CH:60,6 C:0,0 S:0,0) (G, T)

S:0,0, E:502,0, ZS:12,7, T:0,0, F:17,5, CH:72,2, C:0,0, Ca:0,0

-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0)
-Kenőmájas (E:43,8 ZS:3,6 T:0,0 F:1,8 CH:0,9 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)
-Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:483,0, ZS:5,4, T:0,0, F:13,3, CH:91,7, C:0,9, Ca:1,3

Tízórai

-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)

S:0,0, E:456,0, ZS:16,1, T:0,0, F:7,8, CH:65,9, C:0,0, Ca:45,9

-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)
-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)

S:1,5, E:480,0, ZS:25,3, T:8,7, F:22,2, CH:30,4, C:0,9, Ca:33,0

-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)
-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:0,7, E:355,0, ZS:12,7, T:3,4, F:13,3, CH:32,8, C:4,4, Ca:33,0

-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)
-Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)
-Karlábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)

S:1,6, E:373,0, ZS:6,0, T:0,5, F:12,2, CH:57,1, C:2,3, Ca:24,0

-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)
-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:0,4, E:268,0, ZS:8,1, T:2,9, F:12,4, CH:26,1, C:0,0, Ca:80,0

Ebéd

-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)
 -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)
 -Finomfőzelék (E:561,1 ZS:25,4 T:2,3 F:20,5 CH:58,0 C:2,7 S:1,6) (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:3,8, E:1 154,0, ZS:58,3, T:4,4, F:57,2, CH:106,5, C:6,1, Ca:182,3

-Karfiolleves (E:248,1 ZS:9,1 T:1,0 F:6,1 CH:32,7 C:2,8 S:2,0) (G, T, Z)
 -Hentestokány sertéshúsból (E:258,3 ZS:17,7 T:0,6 F:21,0 CH:2,2 C:0,7 S:1,3)
 -Bulgur (E:367,3 ZS:11,1 T:1,1 F:10,1 CH:51,2 C:0,0 S:1,9) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:5,2, E:1 024,0, ZS:38,2, T:2,6, F:39,3, CH:119,0, C:3,5, Ca:80,0

-Hagymakrémleves (E:103,1 ZS:4,9 T:0,9 F:2,2 CH:12,2 C:1,1 S:1,9) (L, T, G)
 -Resztelt máj (E:337,6 ZS:25,9 T:1,1 F:20,9 CH:3,4 C:1,3 S:2,6)
 -Tört burgonya (E:351,9 ZS:12,3 T:0,8 F:6,7 CH:48,6 C:0,5 S:2,0)
 -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:6,9, E:841,0, ZS:43,4, T:3,0, F:31,2, CH:74,7, C:9,0, Ca:35,0

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

S:6,2, E:1 588,0, ZS:63,0, T:4,6, F:68,0, CH:160,2, C:7,5, Ca:150,6

-Frankfurti leves (E:425,2 ZS:26,3 T:1,2 F:15,1 CH:28,1 C:3,9 S:2,0) (L, G)
 -Burgonyás tészta (E:488,4 ZS:18,0 T:1,1 F:10,3 CH:66,9 C:0,6 S:0,2) (G)
 -Savanyú uborka (E:21,0 ZS:0,2 T:0,2 F:0,9 CH:3,5 C:3,5 S:1,7)

S:3,8, E:935,0, ZS:44,5, T:2,5, F:26,3, CH:98,5, C:7,9, Ca:81,3

Uzsonna

-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)
 -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)

-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)
 -Magos zsemle (E:181,2 ZS:0,5 T:0,0 F:6,1 CH:37,0 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)

-Csokis croissant (E:232,0 ZS:12,0 T:0,0 F:4,6 CH:26,2 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)

-Citromos túrókrém (E:87,0 ZS:3,9 T:0,0 F:6,8 CH:5,8 C:3,0 S:0,0) (L)
 -Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0 S:0,0) (G)

-ostya szelet (E:125,0 ZS:1,6 T:0,0 F:0,3 CH:3,9 C:0,0 S:0,0)
 -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) -Kocka sajt sonkás (E:9,6 ZS:0,7 T:0,5 F:0,4 CH:0,3 C:0,2 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) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 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) -Sertéspörkölt (E:321,8 ZS:23,9 T:1,1 F:21,5 CH:3,8 C:1,8 S:1,4) -galuska köret (E:360,6 ZS:11,2 T:1,3 F:11,0 CH:57,0 C:0,2 S:2,5) (G, T) -Cékla saláta kész (E:48,2 ZS:0,2 T:0,2 F:1,5 CH:10,5 C:6,2 S:0,5)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Retró szendvics (E:419,0 ZS:12,6 T:0,0 F:21,9 CH:54,5 C:0,0 S:0,0) (G, T, L)	-Gyümölcslé (E:34,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,6 C:0,0 S:0,0) -Rakott burgonya (E:913,6 ZS:61,7 T:0,8 F:55,0 CH:51,5 C:0,0 S:2,5) (T, L) -Savanyú uborka (E:21,0 ZS:0,2 T:0,2 F:0,9 CH:3,5 C:3,5 S:1,7)	-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:0,0, E:75,0, ZS:1,5, T:0,5, F:2,4, CH:11,8, C:1,1, Ca:30,5	S:4,4, E:765,0, ZS:35,2, T:2,5, F:34,0, CH:78,8, C:8,1, Ca:5,8	S:0,0, E:456,0, ZS:12,6, T:0,0, F:22,0, CH:63,4, C:3,6, Ca:145,0	S:4,1, E:969,0, ZS:61,8, T:0,9, F:55,9, CH:62,6, C:3,5, Ca:21,0	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:3,8, E:2 202,0, ZS:88,4, T:4,8, F:86,9, CH:253,1, C:8,2, Ca:270,8	S:11,2, E:2 689,0, ZS:108,7, T:17,2, F:115,2, CH:283,8, C:12,5, Ca:228,6	S:9,1, E:2 368,0, ZS:86,5, T:6,4, F:81,4, CH:290,9, C:20,6, Ca:258,9	S:11,9, E:3 670,0, ZS:147,8, T:6,1, F:165,5, CH:388,7, C:16,2, Ca:228,4	S:9,6, E:3 135,0, ZS:142,8, T:38,4, F:92,4, CH:323,2, C:12,5, Ca:229,5
--	---	---	--	---

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: szezám K: szulfitek, kén-dioxid	C: csillagfűrt P: puhatestűek
---	---	--	---	--	---

Étlap Simon-Cházár

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.10.19.

Kedd
2026.10.20.

Szerda
2026.10.21.

Csütörtök
2026.10.22.

Péntek
2026.10.23.

Reggeli

-Gyümölcssteak (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 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)
-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:1,7, E:451,0, ZS:14,5, T:3,4, F:10,6, CH:63,3, C:1,1, Ca:12,1

-Forralat tej (E:112,4 ZS:3,6 T:0,0 F:7,5 CH:11,6 C:0,0 S:0,0) (L)
-Méz (E:32,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,1 C:8,1 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)

S:0,0, E:357,0, ZS:7,3, T:0,0, F:16,3, CH:45,4, C:8,1, 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)
-Virslis (E:193,0 ZS:15,0 T:0,0 F:12,0 CH:2,5 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)
-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:418,0, ZS:17,8, T:0,0, F:21,1, CH:37,8, C:3,6, Ca:0,0

-tejeskávé (E:168,0 ZS:3,0 T:0,0 F:7,0 CH:24,6 C:0,0 S:0,0) (L)
-Vajas croissant (E:173,0 ZS:6,0 T:0,0 F:2,3 CH:13,1 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:341,0, ZS:9,0, T:0,0, F:9,3, CH:37,7, C:0,0, Ca:0,0

Tízórai

-izes levél (E:626,0 ZS:12,4 T:0,0 F:15,2 CH:113,2 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:626,0, ZS:12,4, T:0,0, F:15,2, CH:113,2, C:0,0, Ca:0,0

-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)
-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:303,0, ZS:9,4, T:0,0, F:14,9, CH:29,3, C:0,0, Ca:120,0

-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

-Füstölt tarja, főtt (E:116,4 ZS:9,6 T:0,0 F:11,2 CH:0,4 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)

S:1,5, E:407,0, ZS:11,7, T:0,0, F:18,7, CH:53,3, C:0,0, Ca:10,8

Ebéd

-Csontleves (E:284,3 ZS:7,9 T:0,1 F:21,0 CH:32,6 C:3,7 S:0,9) (T, Z)
 -Párizsi pörkölt (E:398,8 ZS:36,7 T:1,1 F:12,9 CH:4,0 C:1,8 S:1,4)
 -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:4,3, E:1 385,0, ZS:75,2, T:3,5, F:59,5, CH:104,9, C:5,5, Ca:92,8

-Kolbászos burgonyaleves (E:363,8 ZS:20,4 T:1,1 F:12,5 CH:28,6 C:1,8 S:2,0) (T)
 -Káposztás kocka (E:415,2 ZS:18,9 T:2,0 F:7,4 CH:52,9 C:0,0 S:2,0) (G)

S:4,0, E:779,0, ZS:39,3, T:3,1, F:20,0, CH:81,5, C:1,8, Ca:80,0

-Brokkolikrém leves (E:172,2 ZS:12,9 T:2,5 F:3,8 CH:9,6 C:1,3 S:2,6) (L, T, G)
 -Szaftos toszkán csirke (E:139,1 ZS:5,2 T:0,9 F:20,2 CH:1,7 C:0,7 S:3,0) (L)
 -Párolt rizs (E:466,4 ZS:11,2 T:0,8 F:7,3 CH:79,9 C:0,0 S:3,5)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:9,4, E:939,0, ZS:30,0, T:4,3, F:34,9, CH:124,2, C:2,0, Ca:141,8

-Nyírségi gombóclevés (E:411,0 ZS:20,3 T:4,1 F:17,9 CH:37,4 C:5,7 S:2,8) (L, G, Z)
 -Tejberizs gyümölcsös (E:617,3 ZS:11,4 T:0,5 F:15,6 CH:104,0 C:0,0 S:0,4) (L, O)

S:3,2, E:1 028,0, ZS:31,7, T:4,5, F:33,5, CH:141,4, C:5,7, Ca:36,9

Uzsonna

-Zöldfűszeres vajkrém (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (L)
 -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)

S:0,0, E:216,0, ZS:4,6, T:0,0, F:6,9, CH:35,9, C:0,0, Ca:8,8

-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)

S:0,0, E:240,0, ZS:0,7, T:0,0, F:2,3, CH:35,6, C:0,0, Ca:45,9

-kolbász krém (E:227,4 ZS:20,0 T:2,6 F:5,7 CH:0,8 C:0,2 S:0,3) (M)
 -Vágott zsemle (E:8,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:1,6 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:0,3, E:273,0, ZS:20,3, T:2,6, F:8,2, CH:8,7, C:0,2, Ca:3,0

-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
 -Sió stangli (E:136,0 ZS:0,4 T:0,0 F:4,7 CH:57,0 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:286,0, ZS:0,7, T:0,0, F:6,8, CH:89,9, C:0,0, Ca:45,9

Vacsora

-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Formázott pulyka sonka (E:74,0 ZS:5,1 T:1,6 F:5,0 CH:1,6 C:0,3 S:1,0) -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) -lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)	-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) -Burgonyapüré (E:362,8 ZS:10,5 T:0,7 F:10,1 CH:52,0 C:0,0 S:2,0) (L) -Vitaminsaláta (E:95,3 ZS:11,0 T:1,9 F:2,6 CH:4,5 C:1,8 S:1,1) (L)	-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) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)	-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:2,5, E:424,0, ZS:7,7, T:2,1, F:13,5, CH:65,2, C:1,2, Ca:1,3	S:3,1, E:519,0, ZS:24,5, T:2,9, F:12,7, CH:64,1, C:1,8, Ca:81,2	S:0,0, E:413,0, ZS:21,3, T:0,0, F:14,1, CH:30,9, C:0,0, Ca:8,8	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:8,5, E:3 101,0, ZS:114,4, T:9,0, F:105,7, CH:382,6, C:7,7, Ca:115,0	S:7,1, E:2 199,0, ZS:81,1, T:6,0, F:66,2, CH:255,9, C:11,7, Ca:327,1	S:9,7, E:2 254,0, ZS:93,4, T:6,9, F:88,4, CH:231,0, C:5,7, Ca:153,6	S:6,3, E:3 636,0, ZS:54,7, T:4,5, F:75,4, CH:708,3, C:6,9, Ca:93,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
--	---	--	---	--

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: szulfitek, kén-dioxid	