

Étlap

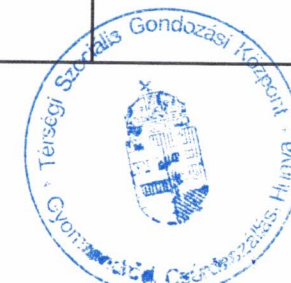
2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 9

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	2026.08.09 Vasárnap
Reggeli	tej friss 5/1, Száras parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér, Lilahagyma E: 716kcal Tel.zsír.: 8g CH: 91g Só: 4,6g Zsír: 28g Feh.: 35g Cuk: g	Gyümölcs tea, Tojásrántotta hagymával, paprikával, Forma kenyér, E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk: 10g	Gyümölcs joghurt, Citromos tea, Zala felvágott, Flóra margarin, Forma kenyér, Zöldpaprika E: 626kcal Tel.zsír.: 1g CH: 98g Só: 3,5g Zsír: 19g Feh.: 24g Cuk: 10g	Tejbegríz kakaó szórattal, E: 307kcal Tel.zsír.: 3g CH: 56g Só: 0,8g Zsír: 5g Feh.: 12g Cuk: 20g	Kefir, Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér, Kígyóborka E: 571kcal Tel.zsír.: 3g CH: 90g Só: 3,5g Zsír: 17g Feh.: 25g Cuk: 10g	Kakaó, Briós 100 g, E: 503kcal Tel.zsír.: 3g CH: 78g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 18g Cuk: 7g	Gyümölcs tea, Ökörszem meggyes 1 db 100 g-os, E: 342kcal Tel.zsír.: g CH: 61g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk: 10g
Ebéd	Paradicsomleves, Tarhonyás, Forma kenyér, Csemege uborka, Nektarin E: 1 246kcal Tel.zsír.: 11g CH: 184g Só: 10,4g Zsír: 42g Feh.: 46g Cuk: 44g	Pulykanyaka leves, Székelykáposzta, Forma kenyér, E: 969kcal Tel.zsír.: 21g CH: 80g Só: 17,9g Zsír: 50g Feh.: 43g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves, Sült tarja, Burgonyapüré, Forma kenyér, Vegyes vágott, Sárgadinnye E: 1 412kcal Tel.zsír.: 11g CH: 173g Só: 14,4g Zsír: 65g Feh.: 38g Cuk: 26g	Parasztgaluska leves, Fasírt (házi) tepsin sült, Zöldbabfőzelék, Forma kenyér, Túrórudi, E: 1 449kcal Tel.zsír.: 29g CH: 158g Só: 17,3g Zsír: 68g Feh.: 38g Cuk: 26g	Lencseleves, Krumplis tészta, Forma kenyér, Szőlő E: 1 393kcal Tel.zsír.: 8g CH: 199g Só: 11,7g Zsír: 43g Feh.: 54g Cuk: g	Karfiol leves, Borsos tokány, Orsó tészta, Forma kenyér, E: 962kcal Tel.zsír.: 8g CH: 122g Só: 14,2g Zsír: 31g Feh.: 44g Cuk: g	Saláta leves, Párizsi csirkemell, Tartármártás, Rizi-bizi, Forma kenyér, Almabefőtt E: 1 116kcal Tel.zsír.: 9g CH: 154g Só: 4,1g Zsír: 36g Feh.: 44g Cuk: 26g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, kuglóf, Méz E: 758kcal Tel.zsír.: 6g CH: 136g Só: 0,2g Zsír: 19g Feh.: 16g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Natúr joghurt 150 g, Pizza sonka, Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér, Trappista sajtszelet, E: 710kcal Tel.zsír.: 8g CH: 90g Só: 4,9g Zsír: 27g Feh.: 39g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Fahéjas csiga 100 g, E: 520kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sajtos gallér 100 g, E: 496kcal Tel.zsír.: 9g CH: 58g Só: 1,9g Zsír: 24g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás, Forma kenyér, Paradicsom E: 551kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Sült szalonna, Gyümölcs tea, Forma kenyér, Savanyú káposzta E: 1 041kcal Tel.zsír.: 22g CH: 86g Só: 4,8g Zsír: 70g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt, Tavaszi felvágott, Flóra margarin, Forma kenyér, E: 587kcal Tel.zsír.: 1g CH: 99g Só: 3,2g Zsír: 16g Feh.: 21g Cuk: 12g
Energia:	2 753,09kcal	2 383,25kcal	2 590,55kcal	2 284,92kcal	2 547,20kcal	2 539,19kcal	2 077,84kcal
Zsír:	88,73g	103,05g	100,95g	97,71g	73,48g	14,49g	58,80g
Telített zsírsav:	25,08g	33,08g	11,94g	41,31g	10,57g	33,01g	10,23g
Fehérje:	96,42g	106,99g	70,94g	62,26g	99,33g	82,31g	74,77g
Szénhidrát:	421,01g	265,14g	364,77g	281,83g	383,73g	296,60g	324,41g
Hozzáadott cukor:	63,94g	29,97g	55,74g	65,93g	29,97g	26,97g	57,90g
Só:	15,20g	26,10g	18,60g	20,06g	18,59g	20,52g	8,20g

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Híslak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Élesztőszó 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár
A változás jogát fenntartjuk.

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	2026.08.09 Vasárnap
Reggeli	Tej 2 dl ₇ , Száras parasztkolbász, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Lilahagyma E: 511kcal Tel.zsír.: 7g CH: 41g Só: 3,0g Zsír: 30g Feh.: 27g Cuk: g Ca: 229mg	Citromos Tea éd. szerrel, Tojásrántotta hagymával, paprikával ₃ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 478kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 2,0g Zsír: 30g Feh.: 20g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Zöldpaprika E: 432kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 2,1g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: 10g Ca: 147mg	Tejbegríz kakaó szórattal éd. szerrel _{1,7} E: 302kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g Ca: 350mg	Kefir ₇ , Citromos Tea éd. szerrel, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Kígyóuborka E: 378kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 2,2g Zsír: 20g Feh.: 21g Cuk: g Ca: 193mg	Kakaó éd. szerrel ₇ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 313kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,0g Zsír: 15g Feh.: 14g Cuk: g Ca: 229mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Lekvár éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 283kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g Ca: 1mg
Tízórai	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg
Ebéd	Paradicsomleves éd. szerrel _{1,9} , Tarhonyáshús 70 g _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Csemege uborka éd. szerrel, Nektarin E: 934kcal Tel.zsír.: 9g CH: 107g Só: 6,2g Zsír: 40g Feh.: 38g Cuk: g Ca: 13mg	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Székelykáposz- ta _{6,7,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 976kcal Tel.zsír.: 21g CH: 71g Só: 17,4g Zsír: 54g Feh.: 45g Cuk: g Ca: 67mg	Fahéjas gyümölcsleves éd. szerrel _{1,7} , Sült tarja, Burgonyapüré 100 g ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Vegyes vágott éd. szerrel, Sárgadinnye E: 1 081kcal Tel.zsír.: 10g CH: 102g Só: 8,9g Zsír: 58g Feh.: 35g Cuk: g Ca: 90mg	Parasztgaluska leves _{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült _{1,3} , Zöldbabfőzelék éd.szerrel _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Túrórudi éd. szerrel _{5,6,7,8} E: 1 315kcal Tel.zsír.: 29g CH: 151g Só: 15,1g Zsír: 67g Feh.: 40g Cuk: g Ca: 129mg	Lencseleves _{1,6,8,-} 10,11, Krumplis tészta 40g ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Nektarin E: 1 203kcal Tel.zsír.: 10g CH: 115g Só: 9,6g Zsír: 61g Feh.: 45g Cuk: g Ca: 8mg	Karfiol leves _{1,7} , Borsos tokány ₁ , Orsó tészta 50 g ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 821kcal Tel.zsír.: 8g CH: 87g Só: 13,8g Zsír: 32g Feh.: 41g Cuk: g Ca: 117mg	Saláta leves éd. szerrel _{1,7} , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Tartármártás éd. szerrel _{3,7,10} , Rizi-bizi 40+40g, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. E: 1 009kcal Tel.zsír.: 8g CH: 115g Só: 6,0g Zsír: 37g Feh.: 48g Cuk: g Ca: 124mg



Handwritten signature: K. R. G.

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Uzsonna	Citromos Tea éd. szerrel <i>Korpás Zsemle 1/2 Kockasajt 1 db₇</i>	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	Gyümölcs tea, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇
	E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk: g Ca: 90mg	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	E: 147kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: 10g Ca: 96mg
Vacsora	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel	Natúr joghurt 150 g ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Pizza sonka ₆ , Jégcsap retek, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Trappista	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Sajtos kifli C _{1,7}	Citromos Tea éd. szerrel, Házi kenőmájás _{6,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Paradicsom	Sült szalonna, Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Savanyú káposzta	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Tavaszi felvágott _{6,7} , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}
	E: 280kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g Ca: 9mg	E: 442kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 3,0g Zsír: 24g Feh.: 28g Cuk: g Ca: 331mg	E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g Ca: 1mg	E: 229kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk: 10g Ca: 1mg	E: 358kcal Tel.zsír.: 0g CH: 29g Só: 2,1g Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk: g Ca: 0mg	E: 746kcal Tel.zsír.: 18g CH: 31g Só: 3,0g Zsír: 63g Feh.: 14g Cuk: g Ca: mg	E: 358kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,9g Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk: g Ca: 147mg
Energia:	1 955,39kcal	2 108,80kcal	2 005,61kcal	2 058,26kcal	2 154,55kcal	2 092,51kcal	1 894,27kcal
Zsír:	92,67g	118,46g	100,90g	92,04g	108,73g	120,25g	76,43g
Telített zsírsav:	16,02g	29,33g	11,85g	33,27g	12,89g	27,76g	10,13g
Fehérje:	80,61g	98,57g	69,33g	66,09g	87,86g	75,49g	79,12g
Szénhidrát:	199,18g	159,60g	214,24g	235,55g	203,98g	178,11g	227,65g
Hozzáadott cukor:	g	g	9,99g	9,99g	g	g	9,99g
Só:	11,60g	24,00g	13,53g	18,68g	15,51g	19,31g	10,42g
Ca:	347,27mg	501,42mg	342,08mg	582,74mg	304,71mg	449,37mg	375,56mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Handwritten signature/initials.

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	2026.08.09 Vasárnap
Reggeli	Natúr joghurt 150 g ₇ , Pizza sonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 512kcal Tel.zsír.: g CH: 78g Só: 3,7g Zsír: 15g Feh.: 25g Cuk: g	Citromos tea, Főtt krinolin _{6,7,9,10} , Forma kenyér ₁ E: 625kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 4,7g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs joghurt ₇ , Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 612kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 3,5g Zsír: 19g Feh.: 23g Cuk: 10g	Tejbegríz fahéjas szórattal _{1,7} E: 428kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 14g Cuk: 24g	Citromos tea, Kefir ₇ , Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 562kcal Tel.zsír.: 3g CH: 88g Só: 3,4g Zsír: 16g Feh.: 25g Cuk: 10g	Kefir ₇ , Briós 100 g _{1,3,7} E: 414kcal Tel.zsír.: 3g CH: 63g Só: 1,2g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk: g	Citromos tea, Gyümölcs lekvár, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
Ebéd	Sütőtökrémleves _{1,7} , Tarhonyáshús epés _{1,3} , Forma kenyér ₁ , Gyümölcspép epés E: 1 138kcal Tel.zsír.: 11g CH: 136g Só: 11,7g Zsír: 46g Feh.: 43g Cuk: 1g	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal ₁ , Forma kenyér ₁ E: 823kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 19,7g Zsír: 34g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves _{1,7} , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ₁ , Burgonyapüré ₇ , Forma kenyér ₁ , Sárgadinnye, Almabefőtt E: 1 204kcal Tel.zsír.: 4g CH: 195g Só: 11,5g Zsír: 30g Feh.: 42g Cuk: 26g	Parasztgaluska leves epés _{1,3} , Vagdalt _{1,3} , Zöldbabfőzelék püré _{1,7} , Forma kenyér ₁ , Túrórudi _{5,6,7,8} E: 1 357kcal Tel.zsír.: 25g CH: 137g Só: 9,0g Zsír: 65g Feh.: 41g Cuk: 10g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epe _{1,7} , Forma kenyér ₁ , Gyümölcspép E: 1 028kcal Tel.zsír.: 2g CH: 130g Só: 7,9g Zsír: 44g Feh.: 26g Cuk: g	Karfiolpüré leves _{1,7} , Csirketokány ₁ , Orsó tészta ₁ , Forma kenyér ₁ E: 873kcal Tel.zsír.: 4g CH: 115g Só: 4,6g Zsír: 25g Feh.: 43g Cuk: g	Saláta leves _{1,7} , Grillezett szelet, Tartármártás epés ₇ , Párolt rizs, Forma kenyér ₁ , Almabefőtt E: 1 022kcal Tel.zsír.: 2g CH: 177g Só: 7,0g Zsír: 17g Feh.: 45g Cuk: 26g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Hajdú sajt ₇ E: 679kcal Tel.zsír.: g CH: 89g Só: 4,4g Zsír: 23g Feh.: 40g Cuk: 10g	Citromos tea, Fahéjas csiga 100 g ₁ E: 521kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Citromos tea, Flóra margarin, Sajtos kifli _{1,7} E: 472kcal Tel.zsír.: 4g CH: 67g Só: 2,2g Zsír: 17g Feh.: 19g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás _{6,10} , Forma kenyér ₁ E: 535kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér ₁ E: 730kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 4,7g Zsír: 34g Feh.: 30g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt ₇ , Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 552kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 3,2g Zsír: 11g Feh.: 24g Cuk: 10g
Energia:	2 235,04kcal	2 158,93kcal	2 369,65kcal	2 290,06kcal	2 159,60kcal	2 050,19kcal	2 079,68kcal
Zsír:	68,27g	80,18g	65,50g	86,47g	73,92g	71,25g	35,73g
Telített zsírsav:	11,35g	16,46g	5,73g	31,51g	5,20g	6,65g	3,54g
Fehérje:	80,17g	108,32g	73,95g	74,53g	70,45g	85,39g	80,27g
Szénhidrát:	342,25g	260,16g	384,61g	297,45g	310,21g	272,14g	381,83g
Hozzáadott cukor:	20,98g	29,97g	55,74g	53,95g	29,97g	19,98g	70,06g
Só:	17,58g	28,86g	15,66g	12,04g	14,75g	10,50g	12,40g

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

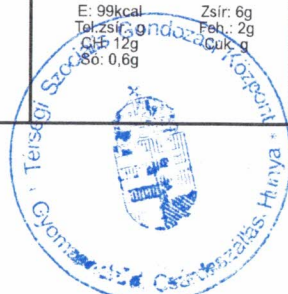
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!

Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 9

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	2026.08.09 Vasárnap
Reggeli	Natúr joghurt 150 g ₇ , Pizza sonka ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 350kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 2,3g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Főtt krinolin _{6,7,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 431kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 3,4g Zsír: 27g Feh.: 21g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 387kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 2,3g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: g	Tejbegríz fahéjas szórattal éd. szerrel _{1,7} E: 303kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Kefir ₇ , Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 369kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 2,1g Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk: g	Kefir ₇ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel E: 358kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,9g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g
Tízórai	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g
Ebéd	Sütőtökkrémleves _{1,7} , Tarhonyáshús epés _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép epés E: 1 145kcal Tel.zsír.: 11g CH: 126g Só: 11,3g Zsír: 50g Feh.: 44g Cuk: 1g	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 830kcal Tel.zsír.: 16g CH: 70g Só: 19,3g Zsír: 37g Feh.: 43g Cuk: g	Fahéjas gyümölcsleves éd. szerrel _{1,7} , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ₁ , Burgonyapüré ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 988kcal Tel.zsír.: 4g CH: 124g Só: 7,9g Zsír: 34g Feh.: 43g Cuk: g	Parasztgaluska leves epés _{1,3} , Vagdalt _{1,3} , Zöldbabfőzelék püré éd.szerrel _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Túrórudi éd. szerrel _{5,6,7,8} E: 1 251kcal Tel.zsír.: 25g CH: 104g Só: 8,6g Zsír: 68g Feh.: 38g Cuk: g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epe-cukor _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép E: 928kcal Tel.zsír.: 2g CH: 98g Só: 7,5g Zsír: 47g Feh.: 24g Cuk: g	Karfiolpüré leves _{1,7} , Csirketokány ₁ , Orsó tészta ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 880kcal Tel.zsír.: 4g CH: 105g Só: 4,2g Zsír: 29g Feh.: 44g Cuk: g	Saláta leves éd. szerrel _{1,7} , Grillezett szelet, Tartármártás éd. szerrel _{3,7,10} , Párolt rizs, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 103kcal Tel.zsír.: 7g CH: 154g Só: 8,6g Zsír: 30g Feh.: 50g Cuk: g
Uzsonna	Citromos Tea éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1/2 szelet _{1,6} , Kockasajt 1 db ₇ E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Gyümölcs tea, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 147kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: 10g



Handwritten signature in blue ink.

Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 9

Vacsora	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Méz éd. szerrel	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Pizza sonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Hajdú sajt ⁷	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Sajtos kifli C ^{1,7}	Citromos Tea éd. szerrel, Házi kenőmájas ^{6,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Főtt virsli, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}
	E: 280kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,9g	Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g	E: 280kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,9g	Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk: g	E: 342kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 2,1g	E: 540kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 3,4g	Zsír: 37g Feh.: 25g Cuk: g
Energia:	2 005,65kcal	1 962,23kcal	1 867,93kcal	2 046,27kcal	1 856,53kcal	1 990,74kcal	1 958,10kcal
Zsír:	90,91g	101,34g	76,03g	97,44g	94,63g	92,28g	64,66g
Telített zsírsav:	11,35g	16,46g	6,05g	29,58g	5,20g	6,65g	9,13g
Fehérje:	79,59g	106,40g	76,63g	69,36g	64,83g	87,27g	83,92g
Szénhidrát:	209,68g	154,64g	224,66g	214,61g	183,02g	190,79g	265,07g
Hozzáadott cukor:	1,00g	g	g	g	g	g	9,99g
Só:	15,93g	27,38g	12,65g	12,48g	13,37g	9,96g	13,06g

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Handwritten signature or initials in blue ink.

Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 9

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	2026.08.09 Vasárnap
Reggeli	Citromos tea, Pizza sonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 465kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,6g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Főtt krinolin ^{6,7,9,10} , Forma kenyér ¹ E: 625kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 4,7g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 527kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Főtt krinolin ^{6,7,9,10} , Forma kenyér ¹ E: 591kcal Tel.zsír.: g CH: 72g Só: 4,7g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 481kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ¹ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
Ebéd	Sütőtökréml leves tejmentes ¹ , Tarhonyáshús epés ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép epés E: 1 021kcal Tel.zsír.: 10g CH: 124g Só: 6,5g Zsír: 40g Feh.: 41g Cuk: 1g	Pulykanyaka leves ^{1,3,9} , Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal ¹ , Forma kenyér ¹ E: 823kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 19,7g Zsír: 34g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes ¹ , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ¹ , Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 069kcal Tel.zsír.: 4g CH: 201g Só: 4,8g Zsír: 14g Feh.: 38g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves epés ^{1,3} , Vagdalt ^{1,3} , Zöldbabfőzelék püré tm. ¹ , Forma kenyér ¹ , Babapiskóta ^{1,3} E: 1 278kcal Tel.zsír.: 21g CH: 123g Só: 8,8g Zsír: 64g Feh.: 34g Cuk: 10g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epe ^{1,7} , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 1 028kcal Tel.zsír.: 2g CH: 130g Só: 7,9g Zsír: 44g Feh.: 26g Cuk: g	Karfiolpüré leves tm. ¹ , Csirkeotkány ¹ , Orsó tészta ¹ , Forma kenyér ¹ E: 860kcal Tel.zsír.: 3g CH: 114g Só: 4,6g Zsír: 25g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm. ¹ , Grillezett szelet, Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 102kcal Tel.zsír.: 2g CH: 196g Só: 8,1g Zsír: 16g Feh.: 46g Cuk: 25g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 464kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,6g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ¹ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 527kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás ^{6,10} , Forma kenyér ¹ E: 535kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér ¹ E: 730kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 4,7g Zsír: 34g Feh.: 30g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g
Energia:	2 071,44kcal	1 943,93kcal	2 102,36kcal	2 428,50kcal	2 078,58kcal	2 175,28kcal	2 074,98kcal
Zsír:	58,07g	67,68g	38,46g	105,58g	69,42g	66,19g	33,21g
Telített zsírsav:	10,37g	16,46g	3,57g	20,92g	2,20g	3,42g	1,86g
Fehérje:	73,04g	88,52g	69,35g	79,76g	65,65g	83,71g	77,76g
Szénhidrát:	334,95g	253,96g	391,17g	286,51g	304,51g	326,25g	386,65g
Hozzáadott cukor:	30,97g	29,97g	68,86g	29,97g	29,97g	29,97g	69,06g
Só:	12,27g	27,99g	10,40g	16,96g	14,63g	11,42g	13,39g

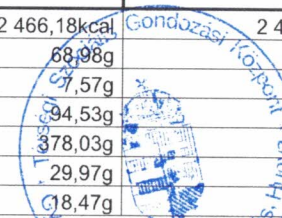
Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kenőmájás 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Nice A

otthon Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	2026.08.09 Vasárnap
Reggeli	Citromos tea, Száras parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Lilahagyma E: 618kcal Tel.zsír.: 6g CH: 88g Só: 4,2g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Tojásrántotta hagymával, paprikával ₃ , Forma kenyér ₁ E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Zöldpaprika E: 541kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: 10g	Főtt krinolin _{6,7,9,10} , Forma kenyér ₁ , Mustár ₁₀ E: 625kcal Tel.zsír.: g CH: 76g Só: 5,1g Zsír: 25g Feh.: 27g Cuk: g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóborka E: 490kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 518kcal Tel.zsír.: g CH: 108g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ₁ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
Ebéd	Paradicsomleves _{1,3,9} , Tarhonyáshús _{1,3} , Forma kenyér ₁ , Csemege uborka, Nektarin E: 1 246kcal Tel.zsír.: 11g CH: 184g Só: 10,4g Zsír: 42g Feh.: 46g Cuk: 44g	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Székelykáposzta tm _{6,9,10} , Forma kenyér ₁ E: 905kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 17,8g Zsír: 44g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes ₁ , Sült tarja, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ₁ , Vegyes vágott E: 1 277kcal Tel.zsír.: 10g CH: 179g Só: 7,7g Zsír: 49g Feh.: 34g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves _{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült _{1,3} , Zöldbabfőzelék tm ₁ , Forma kenyér ₁ , Babapiskóta _{1,3} E: 1 195kcal Tel.zsír.: 18g CH: 134g Só: 15,3g Zsír: 51g Feh.: 35g Cuk: 5g	Lencseleves _{1,6,8,10,11} , Krumplis tészta ₁ , Forma kenyér ₁ , Szőlő E: 1 393kcal Tel.zsír.: 8g CH: 199g Só: 11,7g Zsír: 43g Feh.: 54g Cuk: g	Karfiol leves tm ₁ , Borsos tokány ₁ , Orsó tészta ₁ , Forma kenyér ₁ E: 897kcal Tel.zsír.: 4g CH: 120g Só: 7,2g Zsír: 26g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm ₁ , Párizsi csirkemell tm _{1,3} , Rizi-bizi, Forma kenyér ₁ , Almabefőtt E: 1 138kcal Tel.zsír.: 3g CH: 179g Só: 4,3g Zsír: 26g Feh.: 46g Cuk: 25g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 474kcal Tel.zsír.: 0g CH: 84g Só: 3,6g Zsír: 11g Feh.: 21g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ₁ E: 472kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóborka E: 606kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,4g Zsír: 26g Feh.: 19g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Házi kenőmájás _{6,10} , Forma kenyér ₁ , Paradicsom E: 550kcal Tel.zsír.: 0g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Sült szalonna, Citromos tea, Forma kenyér ₁ , Savanyú káposzta E: 1 042kcal Tel.zsír.: 22g CH: 86g Só: 4,8g Zsír: 70g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g
Energia:	2 449,60kcal	2 082,26kcal	2 324,16kcal	2 458,39kcal	2 466,18kcal	2 489,87kcal	2 110,62kcal
Zsír:	72,88g	81,06g	73,92g	102,23g	68,98g	103,53g	43,80g
Telített zsírsav:	16,24g	20,53g	9,78g	18,00g	7,57g	25,65g	3,20g
Fehérje:	84,10g	87,91g	66,35g	81,38g	94,53g	74,77g	77,20g
Szénhidrát:	399,80g	258,01g	371,48g	303,26g	378,03g	323,66g	369,46g
Hozzáadott cukor:	73,93g	29,97g	68,86g	24,98g	29,97g	19,98g	69,06g
Só:	16,72g	24,72g	13,34g	23,85g	18,47g	14,23g	9,57g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Handwritten signature in blue ink.

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	2026.08.09 Vasárnap
Reggeli	Tej Im.7, Száraz parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Lilahagyma E: 672kcal Tel.zsír.: 8g CH: 87g Só: 4,4g Zsír: 27g Feh.: 32g Cuk: g	Gyümölcs tea, Tojásrántotta hagymával, paprikával ₃ , Forma kenyér ₁ E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Zöldpaprika E: 541kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: 10g	Tejbegríz kakaó szóráttal Im.1,7 E: 402kcal Tel.zsír.: 3g CH: 76g Só: 0,7g Zsír: 5g Feh.: 14g Cuk: 19g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóborka E: 490kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Kakaó Im.7, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 730kcal Tel.zsír.: 4g CH: 142g Só: 2,5g Zsír: 13g Feh.: 22g Cuk: 20g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ₁ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
Ebéd	Paradicsomleves _{1,3,9} , Tarhonyáshús _{1,3} , Forma kenyér ₁ , Csemege uborka, Nektarin E: 1 246kcal Tel.zsír.: 11g CH: 184g Só: 10,4g Zsír: 42g Feh.: 46g Cuk: 44g	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Székelykáposzta tm _{6,9,10} , Forma kenyér ₁ E: 905kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 17,8g Zsír: 44g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes ₁ , Sült tarja, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ₁ , Vegyes vágott E: 1 277kcal Tel.zsír.: 10g CH: 179g Só: 7,7g Zsír: 49g Feh.: 34g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves _{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült _{1,3} , Zöldbabfőzelék tm.1, Forma kenyér ₁ , Túrórudi Im.5,6,7,8 E: 1 217kcal Tel.zsír.: 22g CH: 131g Só: 15,3g Zsír: 55g Feh.: 36g Cuk: 5g	Lencseleves _{1,6,8,10,11} , Krumplis tészta ₁ , Forma kenyér ₁ , Szőlő E: 1 393kcal Tel.zsír.: 8g CH: 199g Só: 11,7g Zsír: 43g Feh.: 54g Cuk: g	Karfiol leves tm.1, Borsos tokány ₁ , Orsó tésztá ₁ , Forma kenyér ₁ E: 897kcal Tel.zsír.: 4g CH: 120g Só: 7,2g Zsír: 26g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm.1, Párizsi csirkemell tm.1,3, Tartármártás Im.3,7,10, Rizi-bizi, Forma kenyér ₁ , Almabefőtt E: 1 247kcal Tel.zsír.: 7g CH: 181g Só: 5,4g Zsír: 31g Feh.: 47g Cuk: 25g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Trappista sajt szeletelt Im.7 E: 542kcal Tel.zsír.: 0g CH: 88g Só: 3,9g Zsír: 15g Feh.: 24g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ₁ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóborka E: 606kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,4g Zsír: 26g Feh.: 19g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájas _{6,10} , Forma kenyér ₁ , Paradicsom E: 551kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Sült szalonna, Gyümölcs tea, Forma kenyér ₁ , Savanyú káposzta E: 1 041kcal Tel.zsír.: 22g CH: 86g Só: 4,8g Zsír: 70g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcsös joghurt Im.7, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 595kcal Tel.zsír.: 2g CH: 98g Só: 3,3g Zsír: 14g Feh.: 24g Cuk: 10g
Energia:	2 503,79kcal	2 151,06kcal	2 325,07kcal	2 258,25kcal	2 467,08kcal	2 700,60kcal	2 348,08kcal
Zsír:	75,88g	85,46g	73,92g	86,22g	68,98g	109,11g	52,55g
Telített zsírsav:	18,24g	20,53g	9,78g	25,55g	7,57g	29,29g	9,31g
Fehérje:	89,88g	91,19g	66,36g	69,42g	94,54g	84,38g	82,78g
Szénhidrát:	398,70g	262,01g	371,63g	300,06g	378,19g	357,81g	387,77g
Hozzáadott cukor:	63,94g	29,97g	68,86g	43,96g	29,97g	39,96g	69,56g
Só:	16,92g	25,06g	13,34g	19,48g	18,47g	14,53g	10,86g

Étlap

Idős 60 g fehérje purinszegény (egész napos étkezés) idős otthon

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 9

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	2026.08.09 Vasárnap
Reggeli	tej 1 dl ⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gépsonka 20 g E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér 80 g¹ E: 201kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Lilahagyma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojásrántotta hagymával, paprikával purinsz.³ E: 203kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Forma kenyér 100 g¹ E: 251kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Gyümölcs joghurt 100 g⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér 80 g¹ E: 201kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejbegríz fahéjas szóráttal^{1,7} E: 428kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 83g, Cuk: 24g, Só: 0,9g	Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gépsonka 20 g E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Kígyóborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt 150 g⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Briós 100 g^{1,3,7} E: 333kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Meggyes túrókrém⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 315kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 69g, Cuk: 44g, Só: 2,6g Tarhonyáshús purinsz.^{1,3} E: 405kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Nektarin E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 10,6g Főtt tojás 1 db³ E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kelkáposzta főzelék¹ E: 262kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 4,7g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 59g, Cuk: 26g, Só: 5,0g Vagdalt^{1,3} E: 440kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 18g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Burgonyapüré 160 g⁷ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 7,0g Fasírt (sertés) psz.^{1,3} E: 499kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 632kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 79g, Cuk: 26g, Só: 6,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Babapiskóta^{1,3} E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldséggulyás hússal^{1,3} E: 503kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 12g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Krumplis tészta¹ E: 626kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szőlő E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves^{1,7} E: 189kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 10,0g Orsó tészta¹ E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gombás sertéstokány^{1,7} E: 237kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Saláta leves^{1,7} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 32g, Cuk: 25g, Só: 0,5g Csirkemell golyó^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Rizi-bizi E: 371kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g



Handwritten signature: *Alma*

Étlap

Idős 60 g fehérje purinszegény (egész napos étkezés) idős otthon

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 9

Vacsora	Citromos tea	Natúr joghurt 150 g ⁷	Tej 2 dl ⁷	Gyümölcs tea	Citromos tea	Gyümölcs tea	Gyümölcs joghurt ⁷
	E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Házi krémtúró psz.⁷ E: 98kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Forma kenyér 120 g¹ E: 301kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Jégcsap retek E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Pizza sonka⁶ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér 120 g¹ E: 301kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fahéjas csiga 100 g¹ E: 487kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Főtt tojás 2 db³ E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsikrém⁷ E: 246kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sült párizsi karika 50 g⁶ E: 165kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi felvágott^{6,7} E: 92kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű



Handwritten signature: K. R. G.