

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Tea, Tepertőkrém ¹⁰ , Forma kenyér ¹ , Lilahagyma E: 1 070kcal Tel.zsír.: 18g CH: 88g Só: 3,8g Zsír: 73g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Bundás kenyér ^{1,3} E: 745kcal Tel.zsír.: 5g CH: 82g Só: 3,7g Zsír: 37g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Gesztenyés croissant 2 db 60 g-os ^{1,3,6,7} E: 797kcal Tel.zsír.: g CH: 105g Só: 1,4g Zsír: 37g Feh.: 12g Cuk: 10g	Tejeskávé ⁷ , Olasz felvágott ⁶ , Flóra margarin, Baugette ^{1,7} , Zöldpaprika E: 689kcal Tel.zsír.: 8g CH: 86g Só: 3,2g Zsír: 27g Feh.: 26g Cuk: 5g	Tea, Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Forma kenyér ¹ E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Lekváros bukta 60 g ^{1,3,6,7} , Ökörszem túros 60 g-os 1 db ^{1,3,7} E: 477kcal Tel.zsír.: 2g CH: 89g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott ^{6,7} , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kígyóuborka E: 504kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,1g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk: 10g
Ebéd	Almaleves ^{1,7} , Sertéspörkölt bácskai módra, Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott, Alma E: 1 366kcal Tel.zsír.: 11g CH: 207g Só: 15,2g Zsír: 43g Feh.: 41g Cuk: 43g	Zöldborsóleves ^{1,3} , Húsgombóc paradicsommártá- ssal ^{1,3} , Forma kenyér ¹ E: 1 184kcal Tel.zsír.: 22g CH: 131g Só: 8,1g Zsír: 56g Feh.: 35g Cuk: 34g	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült oldalas, Fehérbabfőzelék ^{1,7} , Forma kenyér ¹ E: 1 693kcal Tel.zsír.: 35g CH: 116g Só: 8,4g Zsír: 111g Feh.: 55g Cuk: g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Csülökpörkölt, Forma kenyér ¹ , Csemege uborka E: 1 329kcal Tel.zsír.: 29g CH: 98g Só: 11,4g Zsír: 69g Feh.: 41g Cuk: g	Gulyásleves ^{1,3} , Káposztás kocka ¹ , Forma kenyér ¹ , Nápolyi ^{1,6} E: 1 331kcal Tel.zsír.: 11g CH: 166g Só: 12,9g Zsír: 54g Feh.: 34g Cuk: g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,7} , Dubarry sertéskaraj ^{1,7} , Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 584kcal Tel.zsír.: 12g CH: 209g Só: 12,2g Zsír: 55g Feh.: 51g Cuk: g	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,9} , Tepsis burgonya, Brassói aprópecsenye, Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 1 602kcal Tel.zsír.: 33g CH: 94g Só: 16,8g Zsír: 112g Feh.: 35g Cuk: g
Uzsonna	Tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	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	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	Tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	tej friss 5/1 ⁷ , Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Paradicsom E: 595kcal Tel.zsír.: 2g CH: 89g Só: 3,7g Zsír: 17g Feh.: 29g Cuk: g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} E: 439kcal Tel.zsír.: 5g CH: 76g Só: 2,0g Zsír: 8g Feh.: 18g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ¹ , Disznósajt, Savanyú káposzta E: 663kcal Tel.zsír.: 9g CH: 86g Só: 5,8g Zsír: 26g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt ⁷ , kuglóf ^{1,3,7} E: 659kcal Tel.zsír.: 8g CH: 114g Só: 0,2g Zsír: 15g Feh.: 19g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ⁶ , Natúr sajtkrém ⁷ , Forma kenyér ¹ E: 563kcal Tel.zsír.: 2g CH: 84g Só: 4,0g Zsír: 18g Feh.: 21g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csabai felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 571kcal Tel.zsír.: 6g CH: 82g Só: 4,3g Zsír: 23g Feh.: 19g Cuk: 10g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Gyümölcs tea, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 696kcal Tel.zsír.: 1g CH: 98g Só: 3,5g Zsír: 28g Feh.: 23g Cuk: 10g
Energia:	3 063,71kcal	2 400,13kcal	3 186,75kcal	2 709,65kcal	2 596,46kcal	2 664,99kcal	2 833,89kcal
Zsír:	132,73g	101,02g	174,93g	110,22g	98,46g	87,01g	154,63g
Telített zsírsav:	32,13g	32,61g	43,32g	45,01g	17,40g	19,78g	34,80g
Fehérje:	90,17g	72,18g	91,75g	85,81g	80,40g	79,08g	75,19g
Szénhidrát:	394,31g	298,65g	317,71g	308,38g	345,49g	389,66g	286,68g
Hozzáadott cukor:	62,94g	64,04g	29,97g	24,98g	29,97g	29,97g	29,97g
Só:	22,73g	13,85g	15,64g	14,87g	20,24g	17,77g	23,48g

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. Csillagfürt



Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Tea gyümölcs éd. szerrel, Tepertőkrém ¹⁰ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Lilahagyma E: 880kcal Tel.zsír.: 18g CH: 33g Só: 2,5g Zsír: 76g Feh.: 15g Cuk: g Ca: mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Bundás barnamagvas kenyér 2 szelet ^{1,3,6} E: 620kcal Tel.zsír.: 4g CH: 53g Só: 2,9g Zsír: 35g Feh.: 20g Cuk: g Ca: mg	Citromos Tea éd. szerrel, Túrós bukta 50 g cukorm. tk. 1 db. ^{1,3,7} E: 156kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 4g Cuk: g Ca: mg	Tejeskávé 2 dl édesítős ⁷ , Olasz felvágott ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Zöldpaprika E: 488kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 2,0g Zsír: 29g Feh.: 21g Cuk: g Ca: 233mg	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	Tea gyümölcs éd. szerrel, Lekváros bukta 70 g cukorm. ^{1,3,6,7} E: 282kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,6g Zsír: 13g Feh.: 5g Cuk: g Ca: mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Tavaszi felvágott ^{6,7} , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Kígyóuborka E: 314kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 1,8g Zsír: 18g Feh.: 13g 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	Almaleves éd. szerrel ^{1,7} , Sertéspörkölt bácskai módra, Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Vegyes vágott éd. szerrel, Alma E: 974kcal Tel.zsír.: 11g CH: 99g Só: 8,9g Zsír: 46g Feh.: 37g Cuk: g Ca: 73mg	Zöldborsóleves diétás ^{1,3} , Húsgombóc paradicsommá- rtással éd. szerrel ^{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 945kcal Tel.zsír.: 18g CH: 88g Só: 4,2g Zsír: 46g Feh.: 36g Cuk: g Ca: mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült oldalas, Fehérbabfőzel- ék ^{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 1 700kcal Tel.zsír.: 35g CH: 107g Só: 8,0g Zsír: 115g Feh.: 56g Cuk: g Ca: 231mg	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya 150 g, Csülökpörkölt, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Csemege uborka éd. szerrel E: 1 243kcal Tel.zsír.: 29g CH: 68g Só: 14,5g Zsír: 72g Feh.: 39g Cuk: g Ca: mg	Gulyásleves ^{1,3} , Káposztás kocka 40 g ¹ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Nápolyi szelet éd. szerrel ¹ E: 1 184kcal Tel.zsír.: 10g CH: 147g Só: 12,6g Zsír: 49g Feh.: 34g Cuk: g Ca: 68mg	Tejfölös burgonyaleves ^{1,7} , Dubarry sertéskaraj ^{1,7} , Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 301kcal Tel.zsír.: 12g CH: 136g Só: 9,8g Zsír: 58g Feh.: 47g Cuk: g Ca: 179mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,9} , Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya 220 g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 519kcal Tel.zsír.: 32g CH: 84g Só: 11,9g Zsír: 107g Feh.: 35g Cuk: g Ca: 18mg



Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Uzsonna	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	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
Vacsora	Tej 2 dl, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Paradicsom E: 389kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 2,2g Zsír: 18g Feh.: 21g Cuk: g Ca: 241mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Sajtos kifli C _{1,7} E: 217kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 3g Feh.: 12g Cuk: g Ca: 147mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Disznósajt, Savanyú káposzta E: 473kcal Tel.zsír.: 9g CH: 31g Só: 4,5g Zsír: 29g Feh.: 21g Cuk: g Ca: mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel E: 334kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk: g Ca: 155mg	Citromos Tea éd. szerrel, Zala felvágott ₆ , Natúr sajtkrém ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 370kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 2,7g Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk: g Ca: 160mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Csabai felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 381kcal Tel.zsír.: 6g CH: 27g Só: 3,0g Zsír: 26g Feh.: 14g Cuk: g Ca: 5mg	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Zöldpaprika E: 473kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 2,3g Zsír: 30g Feh.: 19g Cuk: g Ca: 147mg
Energia:	2 455,43kcal	1 994,15kcal	2 540,77kcal	2 276,89kcal	2 244,25kcal	2 177,05kcal	2 502,64kcal
Zsír:	151,54g	95,42g	160,61g	123,37g	110,85g	107,64g	167,42g
Telített zsírsav:	31,10g	25,59g	43,32g	38,05g	16,25g	19,93g	34,02g
Fehérje:	80,07g	73,93g	87,11g	78,22g	77,43g	72,62g	70,02g
Szénhidrát:	195,47g	198,85g	185,80g	164,46g	229,32g	222,22g	173,69g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	15,12g	9,84g	14,61g	18,99g	18,84g	14,82g	17,11g
Ca:	417,92mg	250,06mg	334,04mg	491,66mg	331,43mg	286,89mg	180,06mg

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. Csillagfürt



Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Hajdú sajt ⁷ E: 601kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,9g Zsír: 18g Feh.: 35g Cuk: 10g	Citromos tea, Túrós bukta 100 g 1 db. ^{1,3,7} E: 358kcal Tel.zsír.: g CH: 67g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Sertés párizsi, Flóra margarin, Baugette ^{1,7} E: 526kcal Tel.zsír.: 2g CH: 72g Só: 3,1g Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk: g	Tea, Sonkakrém epés, Forma kenyér ¹ E: 446kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 2,8g Zsír: 10g Feh.: 17g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Lekváros bukta 60 g ^{1,3,6,7} , Ökörszem túrós 60 g-os 1 db ^{1,3,7} E: 477kcal Tel.zsír.: 2g CH: 89g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk: 10g	Tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 498kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk: 10g
Ebéd	Almaleves ^{1,7} , Sertés apró, Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép epés E: 1 380kcal Tel.zsír.: 13g CH: 206g Só: 10,3g Zsír: 44g Feh.: 44g Cuk: 43g	Zöldborsóleves epés ^{1,3} , Sütőtökpüré ^{1,7} , Húsgombóc ³ , Forma kenyér ¹ E: 1 078kcal Tel.zsír.: 16g CH: 146g Só: 8,0g Zsír: 33g Feh.: 36g Cuk: g	Tarhonyaleves epés ^{1,3} , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ¹ , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Forma kenyér ¹ E: 783kcal Tel.zsír.: 5g CH: 89g Só: 10,1g Zsír: 26g Feh.: 43g Cuk: g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Sertés apró, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 005kcal Tel.zsír.: 12g CH: 112g Só: 9,0g Zsír: 45g Feh.: 46g Cuk: g	Zöldséggulyás hússal ^{1,3} , Sajtos tészta ^{1,3,7} , Forma kenyér ¹ , Nápolyi ^{1,6} E: 1 371kcal Tel.zsír.: 13g CH: 176g Só: 5,2g Zsír: 48g Feh.: 48g Cuk: g	Burgonyaleves tejmentes ¹ , Brokkolis sertésszelet ⁷ , Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 163kcal Tel.zsír.: 5g CH: 165g Só: 9,3g Zsír: 31g Feh.: 49g Cuk: g	Tárkonyos zöldségpüréleves ^{1,3,9} , Sertés apró ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 1 049kcal Tel.zsír.: 17g CH: 102g Só: 6,7g Zsír: 53g Feh.: 30g Cuk: g
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	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	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
Vacsora	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 528kcal Tel.zsír.: g CH: 78g Só: 3,4g Zsír: 16g Feh.: 25g Cuk: g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} E: 439kcal Tel.zsír.: 5g CH: 76g Só: 2,0g Zsír: 8g Feh.: 18g 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	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt ⁷ , kuglóf ^{1,3,7} E: 659kcal Tel.zsír.: 8g CH: 114g Só: 0,2g Zsír: 15g Feh.: 19g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Natúr sajtkrém ⁷ , Forma kenyér ¹ E: 562kcal Tel.zsír.: 2g CH: 84g Só: 4,0g Zsír: 18g Feh.: 21g 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	Gyümölcs joghurt ⁷ , Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 611kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 3,5g Zsír: 19g Feh.: 23g Cuk: 10g
Energia:	2 468,11kcal	2 151,17kcal	1 641,20kcal	2 222,94kcal	2 412,08kcal	2 139,57kcal	2 192,67kcal
Zsír:	78,33g	58,51g	42,16g	78,34g	75,65g	50,58g	87,38g
Telített zsírsav:	12,52g	21,21g	5,29g	21,42g	15,00g	7,30g	20,45g
Fehérje:	88,00g	88,64g	70,99g	84,52g	85,70g	78,53g	71,02g
Szénhidrát:	376,12g	314,49g	248,36g	307,70g	352,36g	346,38g	291,44g
Hozzáadott cukor:	62,94g	29,97g	29,97g	19,98g	29,97g	29,97g	29,97g
Só:	17,14g	13,88g	13,25g	12,33g	12,05g	13,69g	13,50g

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. Csillagfürt



Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Tea gyümölcs éd. szerrel, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 336kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: g Feh.: 15g CH: 27g Cuk: g Só: 2,1g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Hajdú sajt ⁷ E: 410kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: g Feh.: 15g CH: 28g Cuk: g Só: 2,6g	Citromos Tea éd. szerrel, Túrós bukta 50 g cukorm. tk. 1 db. ^{1,3,7} E: 156kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 4g CH: 24g Cuk: g Só: 0,6g	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Sertés párizsi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 385kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 2g Feh.: 17g CH: 32g Cuk: g Só: 2,0g	Citromos Tea éd. szerrel, Sonkakrém epés, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 254kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: g Feh.: 12g CH: 27g Cuk: g Só: 1,5g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Lekváros bukta 70 g cukorm. ^{1,3,6,7} E: 282kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 3g Feh.: 5g CH: 35g Cuk: g Só: 0,6g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Sertés párizsi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 308kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 28g Cuk: g Só: 2,0g
Tízórai	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g
Ebéd	Almaleves éd. szerrel ^{1,7} , Sertés apró, Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Gyümölcspép epés E: 988kcal Zsír: 48g Tel.zsír.: 12g Feh.: 40g CH: 98g Cuk: g Só: 4,0g	Zöldborsóleves epés ^{1,3} , Sütőtökpüré ^{1,7} , Húsgombóc ³ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 1 085kcal Zsír: 37g Tel.zsír.: 16g Feh.: 37g CH: 137g Cuk: g Só: 7,6g	Tarhonyaleves epés ^{1,3} , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ¹ , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 790kcal Zsír: 30g Tel.zsír.: 5g Feh.: 44g CH: 79g Cuk: g Só: 9,7g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Sertés apró, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 965kcal Zsír: 49g Tel.zsír.: 12g Feh.: 47g CH: 91g Cuk: g Só: 8,8g	Zöldséggulyás hússal ^{1,3} , Sajtos tészta 40 g ^{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Nápolyi szelet éd. szerrel ¹ E: 1 192kcal Zsír: 52g Tel.zsír.: 13g Feh.: 43g CH: 129g Cuk: g Só: 4,8g	Burgonyaleves tejmentes ¹ , Brokkolis sertésszelet ⁷ , Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 881kcal Zsír: 34g Tel.zsír.: 5g Feh.: 45g CH: 92g Cuk: g Só: 6,8g	Tárkonyos zöldségpüréleves ^{1,3,9} , Sertés apró ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 073kcal Zsír: 57g Tel.zsír.: 17g Feh.: 31g CH: 96g Cuk: g Só: 5,9g
Uzsonna	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g



Vacsora	Natúr joghurt 150 g ₇ , Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 367kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 2,0g Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Sajtos kifli C _{1,7} E: 217kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 3g Feh.: 12g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 276kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 1,8g Zsír: 13g Feh.: 15g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel E: 334kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Zala felvágott ₆ , Natúr sajtkrém ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 371kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 2,7g Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk: g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 357kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 1,9g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 388kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 2,3g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: g
Energia:	1 902,94kcal	1 925,05kcal	1 434,42kcal	1 895,65kcal	2 029,31kcal	1 732,63kcal	1 966,74kcal
Zsír:	98,64g	72,23g	59,04g	93,10g	96,94g	75,71g	108,77g
Telített zsírsav:	12,30g	19,61g	5,29g	15,30g	15,00g	7,45g	20,73g
Fehérje:	80,80g	85,55g	69,87g	82,32g	78,36g	76,87g	66,37g
Szénhidrát:	181,72g	222,74g	154,25g	182,33g	209,77g	184,63g	182,55g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	9,67g	12,88g	13,67g	13,30g	10,56g	10,86g	11,26g

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



Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g 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.: 12g Cuk: 10g	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	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 498kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk: 10g	Tea, Sonkakrém epés, Forma kenyér ¹ E: 446kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 2,8g Zsír: 10g Feh.: 17g 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	Tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 498kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk: 10g
Ebéd	Almaleves tejmentes ¹ , Sertés apró, Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép epés E: 1 237kcal Tel.zsír.: 12g CH: 169g Só: 6,3g Zsír: 44g Feh.: 42g Cuk: 12g	Zöldborsóleves epés ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Sütőtökpüré tm. ^{1,1} , Forma kenyér ¹ E: 1 088kcal Tel.zsír.: 16g CH: 154g Só: 7,2g Zsír: 32g Feh.: 35g Cuk: 10g	Tarhonyaleves epés ^{1,3} , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ¹ , Brokkoli főzelék tm. ¹ , Forma kenyér ¹ E: 770kcal Tel.zsír.: 5g CH: 87g Só: 10,1g Zsír: 26g Feh.: 42g Cuk: g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Sertés apró, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt éd. szerrel E: 957kcal Tel.zsír.: 12g CH: 101g Só: 9,2g Zsír: 45g Feh.: 46g Cuk: g	Zöldséggulyás hússal ^{1,3} , Sonkás tészta tm. ¹ , Forma kenyér ¹ , Babapiskóta ^{1,3} E: 1 215kcal Tel.zsír.: 12g CH: 182g Só: 5,0g Zsír: 31g Feh.: 44g Cuk: g	Burgonyaleves tejmentes ¹ , Párolt rizs, Brokkolis sertésszelet tm. ¹ , Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 049kcal Tel.zsír.: 5g CH: 163g Só: 8,8g Zsír: 23g Feh.: 42g Cuk: g	Tárkonyos zöldségpüréleves ^{1,3,9} , Sertés apró ¹ , Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 850kcal Tel.zsír.: 17g CH: 90g Só: 4,6g Zsír: 38g Feh.: 28g Cuk: g
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	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	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
Vacsora	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 480kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 498kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 17g 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	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 551kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g 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	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g
Energia:	2 277,13kcal	2 086,62kcal	1 743,12kcal	2 040,48kcal	2 220,51kcal	2 020,81kcal	1 908,62kcal
Zsír:	72,91g	57,11g	43,18g	67,29g	57,80g	40,48g	70,68g
Telített zsírsav:	12,05g	17,72g	5,05g	13,65g	12,43g	4,73g	18,62g
Fehérje:	81,29g	71,65g	74,00g	74,80g	79,72g	73,59g	64,38g
Szénhidrát:	343,59g	328,61g	278,14g	311,33g	356,10g	353,42g	264,37g
Hozzáadott cukor:	41,96g	39,96g	44,09g	29,97g	29,97g	44,09g	29,97g
Só:	13,01g	13,54g	15,39g	14,65g	11,20g	14,12g	11,23g

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

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

A változás jogát fenntartjuk!



otthon Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Tepertőkrém ¹⁰ , Forma kenyér ¹ , Lilahagyma E: 1 070kcal Tel.zsír.: 18g CH: 88g Só: 3,8g Zsír: 73g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Bundás kenyér ^{1,3} E: 745kcal Tel.zsír.: 5g CH: 82g Só: 3,7g Zsír: 37g 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	Gyümölcs tea, Olasz felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 585kcal Tel.zsír.: 6g CH: 84g Só: 3,1g Zsír: 23g Feh.: 19g 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	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	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott ^{6,7} , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kígyóuborka E: 504kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,1g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk: 10g
Ebéd	Almaleves tejmentes ¹ , Sertéspörkölt bácskai módra, Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott, Alma E: 1 223kcal Tel.zsír.: 11g CH: 170g Só: 11,2g Zsír: 42g Feh.: 39g Cuk: 12g	Zöldborsóleves ^{1,3} , Húsgombóc paradicsommártá- ssal ^{1,3} , Forma kenyér ¹ E: 1 184kcal Tel.zsír.: 22g CH: 131g Só: 8,1g Zsír: 56g Feh.: 35g Cuk: 34g	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült oldalas, Fehérbabfőzelék ttm. ¹ , Forma kenyér ¹ E: 1 654kcal Tel.zsír.: 32g CH: 115g Só: 8,4g Zsír: 108g Feh.: 54g Cuk: g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Csülökpörkölt, Forma kenyér ¹ , Csemege uborka E: 1 329kcal Tel.zsír.: 29g CH: 98g Só: 11,4g Zsír: 69g Feh.: 41g Cuk: g	Gulyásleves ^{1,3} , Káposztás kocka ¹ , Forma kenyér ¹ , Babapiskóta ^{1,3} E: 1 267kcal Tel.zsír.: 11g CH: 172g Só: 13,0g Zsír: 44g Feh.: 36g Cuk: g	Burgonyaleves tejmentes ¹ , Párolt rizs, Brokkolis sertésszelet ttm., Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 015kcal Tel.zsír.: 5g CH: 155g Só: 7,4g Zsír: 23g Feh.: 41g Cuk: g	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,9} , Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya, Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 1 602kcal Tel.zsír.: 33g CH: 94g Só: 16,8g Zsír: 112g Feh.: 35g Cuk: g
Uzsonna	Tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	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	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	Tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Paradicsom E: 496kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 512kcal Tel.zsír.: 2g CH: 85g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ¹ , Disznósajt, Savanyú káposzta E: 663kcal Tel.zsír.: 9g CH: 86g Só: 5,8g Zsír: 26g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 551kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Csabai felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 572kcal Tel.zsír.: 6g CH: 82g Só: 4,3g Zsír: 23g Feh.: 19g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 611kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 27g Feh.: 19g Cuk: 10g
Energia:	2 821,72kcal	2 473,10kcal	2 823,37kcal	2 497,96kcal	2 496,96kcal	2 091,58kcal	2 748,89kcal
Zsír:	127,31g	108,58g	141,60g	99,17g	88,01g	53,27g	153,25g
Telített zsírsav:	29,22g	29,53g	40,29g	34,78g	15,40g	10,43g	33,43g
Fehérje:	79,55g	72,46g	91,33g	72,14g	80,01g	71,73g	71,44g
Szénhidrát:	353,68g	307,63g	310,12g	310,09g	348,77g	345,76g	272,30g
Hozzáadott cukor:	41,96g	64,04g	44,09g	29,97g	29,97g	44,09g	29,97g
Só:	18,32g	15,08g	16,34g	16,74g	19,72g	13,79g	23,35g

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

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Tepertőkrém ¹⁰ , Forma kenyér ¹ , Lilahagyma E: 1 070kcal Tel.zsír.: 18g CH: 88g Só: 3,8g Zsír: 73g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Bundás kenyér ^{1,3} E: 745kcal Tel.zsír.: 5g CH: 82g Só: 3,7g Zsír: 37g 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	Tejeskávé Im. ⁷ , Olasz felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 758kcal Tel.zsír.: 9g CH: 108g Só: 3,4g Zsír: 28g Feh.: 28g Cuk: 20g	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	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	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott ^{6,7} , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kígyóuborka E: 504kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,1g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk: 10g
Ebéd	Almaleves tejmentes ¹ , Sertéspörkölt bácskai módra, Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott, Alma E: 1 223kcal Tel.zsír.: 11g CH: 170g Só: 11,2g Zsír: 42g Feh.: 39g Cuk: 12g	Zöldborsóleves ^{1,3} , Húsgombóc paradicsommártá- ssal ^{1,3} , Forma kenyér ¹ E: 1 184kcal Tel.zsír.: 22g CH: 131g Só: 8,1g Zsír: 56g Feh.: 35g Cuk: 34g	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült oldalas, Fehérbabfőzelék ttm. ¹ , Forma kenyér ¹ E: 1 654kcal Tel.zsír.: 32g CH: 115g Só: 8,4g Zsír: 108g Feh.: 54g Cuk: g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Csülökpörkölt, Forma kenyér ¹ , Csemege uborka E: 1 329kcal Tel.zsír.: 29g CH: 98g Só: 11,4g Zsír: 69g Feh.: 41g Cuk: g	Gulyásleves ^{1,3} , Káposztás kocka ¹ , Forma kenyér ¹ , Nápolyi szelet gsz. Im. ¹ E: 1 315kcal Tel.zsír.: 11g CH: 164g Só: 13,2g Zsír: 56g Feh.: 33g Cuk: g	Burgonyaleves tejmentes ¹ , Párolt rizs, Brokkolis sertésszelet Im. ⁷ , Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 085kcal Tel.zsír.: 7g CH: 157g Só: 7,5g Zsír: 29g Feh.: 44g Cuk: g	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,9} , Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya, Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 1 602kcal Tel.zsír.: 33g CH: 94g Só: 16,8g Zsír: 112g Feh.: 35g Cuk: g
Uzsonna	Tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	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	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	Tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Paradicsom E: 496kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcsös joghurt Im. ⁷ , Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 641kcal Tel.zsír.: 4g CH: 100g Só: 3,4g Zsír: 19g Feh.: 22g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ¹ , Disznósajt, Savanyú káposzta E: 663kcal Tel.zsír.: 9g CH: 86g Só: 5,8g Zsír: 26g Feh.: 26g Cuk: 10g	Citromos tea, Gyümölcsös joghurt Im. ⁷ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 681kcal Tel.zsír.: 2g CH: 134g Só: 2,3g Zsír: 11g Feh.: 16g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Csabai felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 572kcal Tel.zsír.: 6g CH: 82g Só: 4,3g Zsír: 23g Feh.: 19g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcsös joghurt Im. ⁷ , Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 739kcal Tel.zsír.: 2g CH: 100g Só: 3,6g Zsír: 30g Feh.: 23g Cuk: 10g
Energia:	2 821,72kcal	2 601,85kcal	2 823,37kcal	2 800,17kcal	2 545,45kcal	2 162,06kcal	2 877,64kcal
Zsír:	127,31g	112,33g	141,60g	107,51g	100,31g	59,03g	157,00g
Telített zsírsav:	29,22g	31,97g	40,29g	40,24g	15,40g	12,88g	35,86g
Fehérje:	79,55g	76,84g	91,33g	85,35g	76,91g	74,19g	75,82g
Szénhidrát:	353,68g	323,50g	310,12g	350,01g	340,92g	347,78g	288,18g
Hozzáadott cukor:	41,96g	64,04g	44,09g	39,96g	29,97g	44,09g	29,97g
Só:	18,32g	15,25g	16,34g	17,20g	19,94g	13,93g	23,52g

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. Puhítószer 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

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

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

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 20

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Bundás kenyér^{1,3} E: 712kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 3,7g 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 Túrós bukta 100 g 1 db.^{1,3,7} E: 324kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé⁷ E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 19g, Cuk: 5g, Só: 0,4g 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 Baugette^{1,7} E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojásrántotta hagymával, paprikával³ E: 302kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	tej 1 dl⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Lekváros bukta 100 g^{1,3,6,7} E: 360kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	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 Kígyóborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 278kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 69g, Cuk: 43g, Só: 4,5g Sertéspörkölt purinsz. E: 137kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Párolt rizs E: 437kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 166kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 4,1g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 852kcal, Zsír: 51g, T.zsír: 22g, Feh.: 22g, CH: 73g, Cuk: 34g, Só: 3,1g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 158kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Vagdalt purinsz.^{1,3} E: 335kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 2,6g Brokkoli főzelék^{1,7} E: 187kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 6,3g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 629kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 5,3g 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	Gulyásleves^{1,3} E: 333kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 10g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 5,9g Káposztás kocka¹ E: 568kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 78g, Cuk: 0g, 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: 200kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tejfölös burgonyaleves^{1,7} E: 493kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 6,1g Fasírt (sertés) psz.^{1,3} E: 499kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Párolt rizs E: 437kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g 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	Tárkonyos zöldségleves^{1,3,9} E: 199kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 6,1g Tepsis burgonya E: 311kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 4,9g Zöldséges aprópecsenye psz. E: 282kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g 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	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	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	Tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
Vacsora	tej 1 dl⁷ 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 kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sertés párizsi 30 g E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojáskrém psz.³ E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea 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 kuglóf^{1,3,7} E: 541kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g tej 1 dl⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Vajkrém⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g tej 1 dl⁷ 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 kenyér¹	Gyümölcs joghurt⁷ 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 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

12

5