

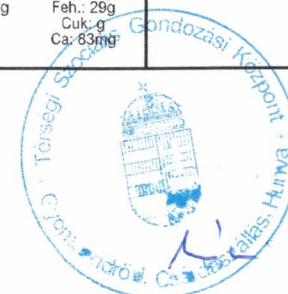
Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Reggeli	tej friss 5/1 ₇ , Tepertős pogácsa 100 g _{1,3} E: 661kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 2,8g Zsír: 41g Feh.: 19g Cuk: g	Gyümölcs tea, Fahéjas csiga 100 g ₁ E: 520kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	Citromos tea, Sajtos gallér 100 g _{1,3,6,7} E: 497kcal Tel.zsír.: 9g CH: 58g Só: 1,9g Zsír: 24g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sült szalonna, Forma kenyér ₁ , Savanyú káposzta E: 1 041kcal Tel.zsír.: 22g CH: 86g Só: 4,8g Zsír: 70g Feh.: 20g Cuk: 10g	Tejbegríz kakaó szórattal _{1,7} E: 307kcal Tel.zsír.: 3g CH: 56g Só: 0,8g Zsír: 5g Feh.: 12g Cuk: 20g	Kakaó ₇ , Kalács mazsolás _{1,3,7} E: 673kcal Tel.zsír.: 10g CH: 107g Só: 1,5g Zsír: 17g Feh.: 21g Cuk: 7g	tej friss 5/1 ₇ , Ökörszem túrós 60 g-os 2 db _{1,3,7} E: 588kcal Tel.zsír.: 2g CH: 91g Só: 1,8g Zsír: 15g Feh.: 19g Cuk: g
Ebéd	Lebbencsleves ₁ , Sertéspörkölt, Lencsefőzelék _{1,6,8,10,11} , Forma kenyér ₁ , Körte E: 1 314kcal Tel.zsír.: 23g CH: 136g Só: 17,0g Zsír: 59g Feh.: 47g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel _{1,3,9} , Sváb pecsenye ₁ , Petrezselymes párolt rizs, Forma kenyér ₁ E: 1 243kcal Tel.zsír.: 11g CH: 131g Só: 11,4g Zsír: 54g Feh.: 46g Cuk: g	Tojásleves _{1,3} , Rántott csirkeszárny _{1,3} , Burgonyapüré ₇ , Forma kenyér ₁ , Szilva befőtt E: 1 861kcal Tel.zsír.: 24g CH: 152g Só: 14,8g Zsír: 133g Feh.: 69g Cuk: g	Karfiol leves _{1,7} , Szarvacska tészta _{1,3} , Csikóstokány _{1,7} , Forma kenyér ₁ , Cékla savanyúság ₁₀ , Alma E: 1 172kcal Tel.zsír.: 18g CH: 125g Só: 12,2g Zsír: 55g Feh.: 46g Cuk: g	Kelkáposzta leves virslivel _{1,7} , Mákos tészta ₁ , Forma kenyér ₁ , Mandarin E: 1 217kcal Tel.zsír.: 6g CH: 157g Só: 6,8g Zsír: 47g Feh.: 36g Cuk: 20g	Meggyleves _{1,7} , Paprikás burgonya lecsókolbásszal _{1,3,8,10} , Forma kenyér ₁ , Vegyes vágott E: 1 067kcal Tel.zsír.: 1g CH: 143g Só: 10,6g Zsír: 41g Feh.: 38g Cuk: 21g	Zöldborsóleves _{1,3} , Töltött káposzta _{1,7} , Forma kenyér ₁ E: 1 221kcal Tel.zsír.: 35g CH: 90g Só: 8,4g Zsír: 74g Feh.: 37g Cuk: g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Banán E: 243kcal Tel.zsír.: g CH: 59g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 3g 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	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	Kefir ₇ , Gyümölcs tea, Házi kenőmájás _{6,10} , Forma kenyér ₁ E: 616kcal Tel.zsír.: 3g CH: 87g Só: 3,5g Zsír: 18g Feh.: 24g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóborka E: 489kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Natúr sajtkrém ₇ , Kifli _{1,7} , Zöldpaprika E: 392kcal Tel.zsír.: 2g CH: 72g Só: 2,0g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Vadász felvágott, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóborka E: 585kcal Tel.zsír.: 4g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 25g Feh.: 18g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ₁ , Zöldpaprika, Párizsikrém ₇ E: 628kcal Tel.zsír.: 7g CH: 85g Só: 3,1g Zsír: 26g Feh.: 19g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Császárszalonna _{6,9,10} , Forma kenyér ₁ , Lilahagyma E: 901kcal Tel.zsír.: g CH: 85g Só: 5,0g Zsír: 51g Feh.: 28g Cuk: g	Gyümölcs joghurt ₇ , Csabai felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 623kcal Tel.zsír.: 7g CH: 84g Só: 4,4g Zsír: 24g Feh.: 22g Cuk: g
Energia:	2 624,82kcal	2 494,54kcal	2 784,01kcal	2 831,39kcal	2 184,12kcal	2 673,35kcal	2 466,45kcal
Zsír:	118,23g	83,18g	163,97g	150,47g	78,07g	109,49g	113,76g
Telített zsírsav:	28,23g	11,03g	35,73g	43,46g	15,72g	11,18g	44,39g
Fehérje:	90,35g	77,69g	92,78g	84,88g	66,62g	87,24g	78,36g
Szénhidrát:	286,98g	356,49g	292,16g	304,81g	308,45g	345,45g	277,25g
Hozzáadott cukor:	19,98g	29,97g	29,97g	29,97g	59,96g	37,96g	9,99g
Só:	23,32g	15,51g	18,63g	20,28g	10,69g	17,14g	14,66g



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

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Reggeli	Tej 2 dl₇, Sajtos rúd 50 g_{1,3,7} E: 300kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,4g Zsír: 16g Feh.: 10g Cuk: g Ca: 228mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Miniméz, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6} E: 282kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g Ca: 9mg	Citromos Tea éd. szerrel, Csirkemellsonka₆, Flóra margarin, Sajtos kifli C_{1,7} E: 262kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 2,2g Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk: g Ca: 1mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Sült szalonna, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6}, Savanyú káposzta E: 851kcal Tel.zsír.: 22g CH: 31g Só: 3,5g Zsír: 73g Feh.: 16g Cuk: g Ca: mg	Tejbegríz kakaó szóráttal éd. szerrel_{1,7} E: 302kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g Ca: 350mg	Kakaó éd. szerrel₇, Kalács forma cukorm. tk. 750 g E: 188kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk: g Ca: 228mg	Tej 2 dl₇, Miniméz, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6} E: 365kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 1,0g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk: g Ca: 237mg
Tízórai	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2₁, Kockasajt 1 db₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2₁, Kockasajt 1 db₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2₁, Kockasajt 1 db₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg
Ebéd	Lebbencsleves₁, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék_{1,-} 6,8,10,11, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6}, Körte E: 1 322kcal Tel.zsír.: 23g CH: 126g Só: 16,6g Zsír: 63g Feh.: 48g Cuk: g Ca: 4mg	Csontleves eperlevéllel_{1,3,9}, Sváb pecsenye₁, Petrezselymes párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6} E: 984kcal Tel.zsír.: 10g CH: 72g Só: 9,5g Zsír: 53g Feh.: 42g Cuk: g Ca: 6mg	Tojásleves_{1,3}, Rántott csirkeshártya_{1,3}, Burgonyapüré 100 g₇, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6}, Almabefőtt éd. szerrel E: 1 575kcal Tel.zsír.: 24g CH: 98g Só: 11,4g Zsír: 126g Feh.: 65g Cuk: g Ca: 37mg	Karfiol leves_{1,7}, Szarvacska tészta 40 g_{1,3}, Csikóstokány_{1,7}, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6}, Alma, Almabefőtt éd. szerrel E: 1 002kcal Tel.zsír.: 17g CH: 88g Só: 11,3g Zsír: 54g Feh.: 41g Cuk: g Ca: 119mg	Kelkáposzta leves virslivel_{1,7}, Mákos tészta éd. szerrel₁, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6}, Mandarin E: 1 077kcal Tel.zsír.: 6g CH: 130g Só: 6,4g Zsír: 48g Feh.: 33g Cuk: g Ca: 32mg	Meggyleves éd. szerrel_{1,7}, Paprikás burgonya lecsókolbásszal diétás_{1,3,6,10}, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6}, Vegyes vágott éd. szerrel E: 795kcal Tel.zsír.: 1g CH: 98g Só: 7,3g Zsír: 31g Feh.: 29g Cuk: g Ca: 83mg	Zöldborsóleves diétás_{1,3}, Töltött káposzta_{1,7}, Barna magvas kenyér 1 szelet_{1,6} E: 1 238kcal Tel.zsír.: 35g CH: 82g Só: 5,8g Zsír: 78g Feh.: 39g Cuk: g Ca: 120mg



Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Uzsonna	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Alma E: 138kcal Tel.zsír: g CH: 20g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 103kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	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 Ca: 96mg	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 101kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg
Vacsora	Kefir ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Házi kenőmajas _{6,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 425kcal Tel.zsír: 3g CH: 32g Só: 2,2g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: g Ca: 180mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Kígyóuborka E: 298kcal Tel.zsír: g CH: 29g Só: 2,0g Zsír: 15g Feh.: 16g Cuk: g Ca: 13mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Natúr sajtkrém ₇ , Kifli C _{1,7} , Zöldpaprika E: 226kcal Tel.zsír: 2g CH: 34g Só: 1,5g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk: g Ca: 160mg	Citromos Tea éd. szerrel, Vadász felvágott, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Kígyóuborka E: 392kcal Tel.zsír: 4g CH: 29g Só: 2,0g Zsír: 28g Feh.: 14g Cuk: g Ca: 5mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Zöldpaprika, Párizsikrém ₇ E: 438kcal Tel.zsír: 7g CH: 30g Só: 1,8g Zsír: 29g Feh.: 14g Cuk: g Ca: 5mg	Natúr joghurt 150 g ₇ , Császárszalón- na _{6,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Lilahagyma E: 739kcal Tel.zsír: g CH: 39g Só: 3,6g Zsír: 54g Feh.: 24g Cuk: g Ca: 180mg	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Csabai felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 429kcal Tel.zsír: 7g CH: 30g Só: 3,0g Zsír: 26g Feh.: 19g Cuk: g Ca: 151mg
Energia:	2 261,84kcal	1 815,91kcal	2 278,41kcal	2 461,70kcal	2 032,63kcal	1 937,06kcal	2 247,64kcal
Zsír:	111,41g	90,61g	155,48g	166,46g	93,92g	104,99g	128,79g
Telített zsírsav:	27,41g	10,38g	27,80g	42,90g	15,49g	3,48g	43,85g
Fehérje:	84,54g	71,96g	93,79g	76,86g	66,93g	69,24g	76,95g
Szénhidrát:	213,07g	160,01g	183,74g	172,80g	239,48g	198,38g	176,19g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	21,87g	14,08g	16,67g	18,44g	10,77g	13,28g	11,45g
Ca:	515,82mg	131,27mg	301,49mg	227,69mg	490,06mg	594,70mg	611,66mg

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



Étlap

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Reggeli	Natúr joghurt 150 g, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 515kcal Tel.zsír.: g CH: 78g Só: 3,2g Zsír: 14g Feh.: 25g Cuk: g	Gyümölcs tea, Fahéjas csiga 100 g ¹ E: 520kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g, Citromos tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Sajtos kifli ^{1,7} E: 594kcal Tel.zsír.: 4g CH: 67g Só: 3,4g Zsír: 27g Feh.: 27g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sonkakrém epés, Forma kenyér ¹ E: 446kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 2,8g Zsír: 10g Feh.: 17g Cuk: 10g	Tejbegríz fahéjas szóráttal ^{1,7} E: 428kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 14g Cuk: 24g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kalács mazsolás ^{1,3,7} E: 588kcal Tel.zsír.: 8g CH: 100g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 15g Cuk: g	Citromos tea, Ökörszem túros 60 g-os 2 db ^{1,3,7} E: 490kcal Tel.zsír.: g CH: 87g Só: 1,4g Zsír: 11g Feh.: 10g Cuk: 10g
Ebéd	Lebbencsleves epés ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sertés apró, Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 1 023kcal Tel.zsír.: 12g CH: 102g Só: 11,6g Zsír: 48g Feh.: 45g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Petrezselymes párolt rizs, Csirkecombfilé pecsenyemártással, Forma kenyér ¹ E: 1 103kcal Tel.zsír.: 4g CH: 131g Só: 11,5g Zsír: 35g Feh.: 55g Cuk: g	Köménymagosleves zsemlekockával ¹ , Sült csirkeszárny, Burgonyapüré ⁷ , Forma kenyér ¹ , Szilva befőtt E: 1 335kcal Tel.zsír.: 19g CH: 126g Só: 9,5g Zsír: 88g Feh.: 62g Cuk: g	Karfiolpüré leves ^{1,7} , Szarvacska tészta ^{1,3} , Sertés apró, Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ , Gyümölcspép E: 1 159kcal Tel.zsír.: 13g CH: 122g Só: 5,6g Zsír: 53g Feh.: 48g Cuk: g	Kelkáposztapüré leves virslilikával ⁷ , Prézlis tészta ¹ , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 1 228kcal Tel.zsír.: 1g CH: 210g Só: 5,6g Zsír: 26g Feh.: 36g Cuk: 28g	Meggyleves epés ^{1,7} , Paprikás burgonya virslivel ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 038kcal Tel.zsír.: 1g CH: 147g Só: 7,5g Zsír: 35g Feh.: 32g Cuk: g	Zöldborsópüregy ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Tökfőzelék ^{1,7} , Forma kenyér ¹ E: 1 115kcal Tel.zsír.: 17g CH: 137g Só: 15,6g Zsír: 43g Feh.: 35g Cuk: 20g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcspép E: 74kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,2g 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	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	Kefir ⁷ , Gyümölcs tea, Házi kenőmájás ^{6,10} , Forma kenyér ¹ E: 616kcal Tel.zsír.: 3g CH: 87g Só: 3,5g Zsír: 18g Feh.: 24g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 480kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Natúr sajtkrém ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 379kcal Tel.zsír.: 2g CH: 70g Só: 2,0g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk: 10g	Citromos tea, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 468kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ¹ , Párizsikrém epés E: 523kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 19g Feh.: 17g Cuk: 10g	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 joghurt ⁷ , Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 578kcal Tel.zsír.: 1g CH: 86g Só: 3,5g Zsír: 19g Feh.: 23g Cuk: g
Energia:	2 186,94kcal	2 177,71kcal	2 341,74kcal	2 106,55kcal	2 212,42kcal	2 186,98kcal	2 216,70kcal
Zsír:	80,51g	63,66g	121,02g	73,06g	49,93g	64,58g	72,43g
Telített zsírsav:	15,36g	3,92g	24,26g	13,14g	5,79g	8,91g	18,33g
Fehérje:	93,63g	84,05g	99,60g	84,35g	68,01g	72,14g	68,35g
Szénhidrát:	277,27g	316,22g	273,87g	296,57g	385,99g	335,84g	320,81g
Hozzáadott cukor:	19,98g	29,97g	29,97g	29,97g	71,68g	9,99g	39,96g
Só:	18,35g	15,70g	14,85g	11,55g	9,84g	12,18g	20,55g

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	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Reggeli	Natúr joghurt 150 g ₇ , Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 353kcal Zsír: 17g Tel.zsír: g Feh.: 20g CH: 32g Cuk: g Só: 1,8g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Miniméz, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 282kcal Zsír: 10g Tel.zsír: g Feh.: 7g CH: 27g Cuk: g Só: 0,9g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Citromos Tea éd. szerrel, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Sajtos kifli C _{1,7} E: 403kcal Zsír: 23g Tel.zsír: g Feh.: 20g CH: 32g Cuk: g Só: 2,6g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Sonkakrém epés, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 256kcal Zsír: 13g Tel.zsír: g Feh.: 12g CH: 27g Cuk: g Só: 1,5g	Tejbegríz fahéjas szóráttal éd. szerrel _{1,7} E: 303kcal Zsír: 5g Tel.zsír: 2g Feh.: 13g CH: 55g Cuk: g Só: 1,0g	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Kalács forma cukorm. tk. 750 g E: 137kcal Zsír: 4g Tel.zsír: 2g Feh.: 9g CH: 34g Cuk: g Só: 0,6g	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Miniméz, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 280kcal Zsír: 10g Tel.zsír: g Feh.: 7g CH: 26g Cuk: g Só: 0,9g
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	Lebbencsleves ₁ , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertés apró, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép E: 1 066kcal Zsír: 55g Tel.zsír: 13g Feh.: 46g CH: 94g Cuk: g Só: 9,3g	Csontleves eperlevéllel _{1,3,8} , Csirkecombfilé pecsenyemártással ₁ , Petrezselymes párolt rizs, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 1 111kcal Zsír: 38g Tel.zsír: 4g Feh.: 56g CH: 122g Cuk: g Só: 11,1g	Köménymagosleves zsemlekockával ₁ , Sült csirkeszárny, Burgonyapüré ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 292kcal Zsír: 92g Tel.zsír: 19g Feh.: 62g CH: 104g Cuk: g Só: 9,2g	Karfiolpüré leves _{1,7} , Sertés apró, Szarvacska tészta _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép epés E: 1 190kcal Zsír: 57g Tel.zsír: 13g Feh.: 48g CH: 117g Cuk: g Só: 4,3g	Kelkáposztapüré leves virslíkarikával ₁ , Prézlis tészta éd. szerrel ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép E: 777kcal Zsír: 25g Tel.zsír: 1g Feh.: 26g CH: 113g Cuk: g Só: 4,3g	Meggyleves epés éd. szerrel _{1,7} , Paprikás burgonya virslivel _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel epés E: 1 027kcal Zsír: 39g Tel.zsír: 1g Feh.: 33g CH: 132g Cuk: g Só: 7,4g	Zöldborsópüreleves _{1,3} , Húsgombóc ₃ , Tökfőzelék éd. szerrel _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 833kcal Zsír: 38g Tel.zsír: 16g Feh.: 31g CH: 79g Cuk: g Só: 13,0g
Uzsonna	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Zsír: 5g Tel.zsír: g Feh.: 5g CH: 13g Cuk: g Só: 1,1g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 103kcal Zsír: 6g Tel.zsír: g Feh.: 2g CH: 13g Cuk: g Só: 0,7g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Zsír: 5g Tel.zsír: g Feh.: 5g CH: 13g Cuk: g Só: 1,1g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 103kcal Zsír: 6g Tel.zsír: g Feh.: 2g CH: 13g Cuk: g Só: 0,7g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 118kcal Zsír: 5g Tel.zsír: g Feh.: 5g CH: 13g Cuk: g Só: 1,1g	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 101kcal Zsír: 6g Tel.zsír: g Feh.: 2g CH: 13g Cuk: g Só: 0,7g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Zsír: 5g Tel.zsír: g Feh.: 5g CH: 13g Cuk: g Só: 1,1g



Vacsora	Kefir ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Házi kenőmájas _{6,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Citromos Tea éd. szerrel, Natúr sajtkrém ₇ , Kifli C _{1,7}	Citromos Tea éd. szerrel, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Párizsikrém epés	Natúr joghurt 150 g ₇ , Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}
	E: 425kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 2,2g	Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: g	E: 211kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 1,5g	Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk: g	E: 333kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 2,1g	E: 367kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 2,0g	E: 384kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 2,1g
Energia:	2 059,66kcal	1 898,86kcal	2 119,80kcal	1 937,07kcal	1 629,59kcal	1 745,08kcal	1 712,22kcal
Zsír:	104,68g	75,16g	132,80g	94,21g	63,60g	73,54g	80,66g
Telített zsírsav:	16,47g	3,92g	22,40g	13,14g	5,45g	2,53g	17,70g
Fehérje:	92,44g	84,90g	95,41g	81,44g	57,59g	68,19g	64,66g
Szénhidrát:	183,50g	201,32g	192,45g	196,06g	220,64g	223,98g	164,09g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	15,04g	15,66g	14,95g	9,33g	9,00g	11,68g	17,67g

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	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Reggeli	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	Citromos tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Zsemle ¹ E: 466kcal Tel.zsír: g CH: 68g Só: 3,0g Zsír: 16g Feh.: 17g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sonkakrém epés, Forma kenyér ¹ E: 446kcal Tel.zsír: g CH: 82g Só: 2,8g Zsír: 10g Feh.: 17g 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	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, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 552kcal Tel.zsír: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g
Ebéd	Lebbencsleves epés ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sertés apró, Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 1 023kcal Tel.zsír: 12g CH: 102g Só: 11,6g Zsír: 48g Feh.: 45g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,3} , Csirkecombfilé pecsenyemártással, Petrezselymes párolt rizs, Forma kenyér ¹ E: 1 103kcal Tel.zsír: 4g CH: 131g Só: 11,5g Zsír: 35g Feh.: 55g Cuk: g	Köménymagosleves zsemlekockával, Sült csirkeszárny, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ¹ , Szilva befőtt E: 1 183kcal Tel.zsír: 18g CH: 124g Só: 9,3g Zsír: 73g Feh.: 60g Cuk: g	Karfiolpüré leves ttm. ¹ , Sertés apró, Szarvacska tészta ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ , Gyümölcspép E: 1 146kcal Tel.zsír: 13g CH: 121g Só: 5,6g Zsír: 53g Feh.: 47g Cuk: g	Kelkáposztapüré leves virslikarikával tejmentes, Préslis tészta ¹ , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 1 227kcal Tel.zsír: 1g CH: 210g Só: 5,6g Zsír: 26g Feh.: 36g Cuk: 28g	Meggyleves tejmentes ¹ , Paprikás burgonya virslivel ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 970kcal Tel.zsír: 1g CH: 137g Só: 7,3g Zsír: 34g Feh.: 31g Cuk: 11g	Zöldborsópüreleves ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Tökfőzelék tejmentes ¹ , Forma kenyér ¹ E: 810kcal Tel.zsír: 16g CH: 87g Só: 13,3g Zsír: 34g Feh.: 29g Cuk: g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcspép E: 74kcal Tel.zsír: g CH: 19g Só: 0,2g 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	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	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, Gépsonka, Flóra margarin, Flóra kenyér ¹ E: 480kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ⁶ , Liga margarin, Zsemle ¹ E: 405kcal Tel.zsír: g CH: 68g Só: 2,7g Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk: 10g	Citromos tea, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 468kcal Tel.zsír: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ¹ , Párizsikrém epés E: 523kcal Tel.zsír: 2g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 19g Feh.: 17g Cuk: 10g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Flóra kenyér ¹ E: 481kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g 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:	2 058,73kcal	2 208,78kcal	2 087,70kcal	2 093,79kcal	2 408,54kcal	1 955,58kcal	1 921,98kcal
Zsír:	71,51g	54,13g	96,01g	72,63g	68,48g	53,47g	58,45g
Telített zsírsav:	12,36g	3,92g	18,08g	12,90g	3,33g	0,63g	16,05g
Fehérje:	84,04g	87,20g	94,62g	83,51g	79,61g	62,18g	60,98g
Szénhidrát:	276,17g	351,07g	269,45g	295,23g	384,36g	328,06g	297,72g
Hozzáadott cukor:	29,97g	29,97g	29,97g	29,97g	57,69g	55,08g	29,97g
Só:	18,11g	17,22g	14,99g	11,51g	13,71g	12,78g	18,92g

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

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 8

otthon Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 480kcal Tel.zsír: g CH: 84g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 21g 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	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁸ , Flóra margarin, Zsemle ¹ E: 465kcal Tel.zsír: g CH: 68g Só: 3,0g Zsír: 16g Feh.: 17g 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	Citromos tea, Főtt krinolin ^{6,7,9,10} , Forma kenyér ¹ , Mustár ¹⁰ E: 658kcal Tel.zsír: g CH: 86g Só: 5,1g Zsír: 25g Feh.: 27g 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, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 552kcal Tel.zsír: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g
Ebéd	Lebbencsleves ¹ , Sertéspörkölt, Lencsefőzelék ^{1,6,8,10,11} , Forma kenyér ¹ , Körte E: 1 314kcal Tel.zsír: 23g CH: 136g Só: 17,0g Zsír: 59g Feh.: 47g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Sváb pecsenye ¹ , Petrozelymes párolt rizs, Forma kenyér ¹ E: 1 243kcal Tel.zsír: 11g CH: 131g Só: 11,4g Zsír: 54g Feh.: 46g Cuk: g	Tojásleves ^{1,3} , Rántott csirkeszárny ^{1,3} , Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ¹ , Szilva befőtt E: 1 709kcal Tel.zsír: 24g CH: 149g Só: 14,6g Zsír: 118g Feh.: 67g Cuk: g	Karfiol leves tm. ¹ , Szarvacska tészta ^{1,3} , Csikóstokány tm. ¹ , Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ , Alma E: 1 047kcal Tel.zsír: 11g CH: 122g Só: 6,0g Zsír: 45g Feh.: 40g Cuk: g	Kelkáposzta leves virslivel tm. ¹ , Prézlis tészta ¹ , Forma kenyér ¹ , Mandarin E: 1 329kcal Tel.zsír: 2g CH: 217g Só: 11,3g Zsír: 33g Feh.: 35g Cuk: 28g	Meggye leves tejmentes ¹ , Paprikás burgonya lecsókolbásszal ^{1,3,6,10} , Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott E: 1 017kcal Tel.zsír: 1g CH: 131g Só: 9,5g Zsír: 40g Feh.: 36g Cuk: 11g	Zöldborsóleves ^{1,3} , Töltött káposzta tm. ¹ , Forma kenyér ¹ E: 1 059kcal Tel.zsír: 22g CH: 92g Só: 7,0g Zsír: 58g Feh.: 34g Cuk: g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Banán E: 243kcal Tel.zsír: g CH: 59g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 3g 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	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, 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, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kígyóuborka E: 489kcal Tel.zsír: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ⁶ , Liga margarin, Zsemle ¹ , Zöldpaprika E: 419kcal Tel.zsír: g CH: 70g Só: 2,7g Zsír: 7g Feh.: 18g Cuk: 10g	Citromos tea, Vadász felvágott, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kígyóuborka E: 585kcal Tel.zsír: 4g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 25g Feh.: 18g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika, Párizsikrém tm. E: 537kcal Tel.zsír: 2g CH: 85g Só: 3,4g Zsír: 19g Feh.: 18g Cuk: 10g	Citromos tea, Császárszalonna ^{6,9,10} , Forma kenyér ¹ , Lilahagyma E: 853kcal Tel.zsír: g CH: 89g Só: 4,9g Zsír: 47g Feh.: 24g 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
Energia:	2 363,26kcal	2 526,51kcal	2 626,65kcal	2 706,48kcal	2 557,78kcal	2 376,68kcal	2 216,27kcal
Zsír:	83,40g	73,64g	141,50g	140,06g	77,04g	94,44g	87,91g
Telített zsírsav:	22,78g	11,03g	23,88g	37,11g	4,46g	1,12g	27,46g
Fehérje:	87,67g	80,85g	102,50g	78,76g	80,61g	71,88g	64,50g
Szénhidrát:	311,62g	391,49g	296,70g	302,49g	398,29g	329,26g	301,97g
Hozzáadott cukor:	29,97g	29,97g	29,97g	29,97g	57,69g	55,08g	29,97g
Só:	23,53g	17,04g	20,31g	14,07g	19,78g	16,62g	13,39g

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

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Reggeli	Tej Im.7, Csirkemellsonka6, Flóra margarin, Forma kenyér1, Zöldpaprika E: 536kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk: g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Forma kenyér1, Méz E: 551kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott6, Flóra margarin, Zsemle1 E: 466kcal Tel.zsír.: g CH: 68g Só: 3,0g Zsír: 16g Feh.: 17g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sült szalonna, Forma kenyér1, Savanyú káposzta E: 1 041kcal Tel.zsír.: 22g CH: 86g Só: 4,8g Zsír: 70g Feh.: 20g Cuk: 10g	Tejbegríz kakaó szórattal Im.1,7 E: 418kcal Tel.zsír.: 3g CH: 81g Só: 0,7g Zsír: 5g Feh.: 14g Cuk: 24g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér1 E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Tej Im.7, Flóra margarin, Forma kenyér1, Méz E: 606kcal Tel.zsír.: 2g CH: 117g Só: 2,4g Zsír: 10g Feh.: 18g Cuk: g
Ebéd	Lebbencsleves1, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék1,6,8,10,11, Forma kenyér1, Körte E: 1 314kcal Tel.zsír.: 23g CH: 136g Só: 17,0g Zsír: 59g Feh.: 47g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel1,3,9, Sváb pecsenye1, Petrezselymes párolt rizs, Forma kenyér1 E: 1 243kcal Tel.zsír.: 11g CH: 131g Só: 11,4g Zsír: 54g Feh.: 46g Cuk: g	Tojásleves1,3, Rántott csirkeszárny1,3, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér1, Szilva befőtt E: 1 709kcal Tel.zsír.: 24g CH: 149g Só: 14,6g Zsír: 118g Feh.: 67g Cuk: g	Karfiol leves tm.1, Szarvacska tészta1,3, Csikóstokány tm.1, Forma kenyér1, Cékla savanyúság10, Alma E: 1 047kcal Tel.zsír.: 11g CH: 122g Só: 6,0g Zsír: 45g Feh.: 40g Cuk: g	Kelkáposzta leves virslivel tm.1, Prézlis tészta1, Forma kenyér1, Mandarin E: 1 329kcal Tel.zsír.: 2g CH: 217g Só: 11,3g Zsír: 33g Feh.: 35g Cuk: 28g	Meggye leves tejmentes, Paprikás burgonya lecsókolbásszal1,3,6,10, Forma kenyér1, Vegyes vágott E: 1 017kcal Tel.zsír.: 1g CH: 131g Só: 9,5g Zsír: 40g Feh.: 36g Cuk: 11g	Zöldborsóleves1,3, Töltött káposzta tm.1, Forma kenyér1 E: 1 059kcal Tel.zsír.: 22g CH: 92g Só: 7,0g Zsír: 58g Feh.: 34g Cuk: g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Banán E: 243kcal Tel.zsír.: g CH: 59g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 3g 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	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
Vacsora	Natúr joghurt Im.7, Gyümölcs tea, Házi kenőmájás6,10, Forma kenyér1 E: 622kcal Tel.zsír.: 3g CH: 89g Só: 3,6g Zsír: 18g Feh.: 24g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér1, Kígyóborka E: 489kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka6, Liga margarin, Zsemle1, Zöldpaprika E: 419kcal Tel.zsír.: g CH: 70g Só: 2,7g Zsír: 7g Feh.: 18g Cuk: 10g	Citromos tea, Vadász felvágott, Flóra margarin, Forma kenyér1, Kígyóborka E: 585kcal Tel.zsír.: 4g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 25g Feh.: 18g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér1, Zöldpaprika, Párizsikrém tm. E: 537kcal Tel.zsír.: 2g CH: 85g Só: 3,4g Zsír: 19g Feh.: 18g Cuk: 10g	Natúr joghurt Im.7, Császárszalonna6,9,10, Forma kenyér1, Lilahagyma E: 907kcal Tel.zsír.: 3g CH: 86g Só: 5,1g Zsír: 51g Feh.: 28g Cuk: g	Gyümölcsös joghurt Im.7, Csabai felvágott6, Flóra margarin, Forma kenyér1 E: 667kcal Tel.zsír.: 8g CH: 87g Só: 4,4g Zsír: 27g Feh.: 23g Cuk: g
Energia:	2 505,36kcal	2 525,61kcal	2 627,55kcal	2 706,48kcal	2 317,64kcal	2 430,78kcal	2 366,31kcal
Zsír:	90,60g	73,64g	141,50g	140,06g	57,28g	98,64g	94,65g
Telített zsírsav:	27,71g	11,03g	23,88g	37,11g	7,51g	4,04g	31,90g
Fehérje:	97,96g	80,84g	102,51g	78,76g	67,57g	76,37g	74,65g
Szénhidrát:	317,73g	391,33g	296,86g	302,49g	393,15g	326,17g	306,60g
Hozzáadott cukor:	19,98g	29,97g	29,97g	29,97g	71,68g	45,09g	9,99g
Só:	23,91g	17,04g	20,31g	14,07g	15,41g	16,81g	13,75g

Allergének:

1. Glutén 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. Punatészték 14. Csillaggyűrű

Étlap

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

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Reggeli	Tej 2 dl⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csirkemellsonka 20 g⁶ E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g 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 Méz E: 147kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Zala felvágott 20 g⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, 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 Zsemle¹ E: 273kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sült virsli 50 g E: 176kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Savanyú káposzta E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejbegríz fahéjas szórattal psz.^{1,7} E: 330kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 64g, Cuk: 24g, Só: 0,7g	Natúr joghurt 150 g⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kalács mazsolás^{1,3,7} E: 503kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 86g, 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	Lebbencsleves epés¹ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 4,0g Vagdalt purinsz.^{1,3} E: 335kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 2,6g 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 Körte E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 6,3g Gombás pecsenye E: 183kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Párolt rizs E: 423kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojásleves^{1,3} E: 232kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Vagdalt purinsz.^{1,3} E: 335kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 2,6g Burgonyapüré 200 g⁷ E: 179kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szilva befőtt E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves^{1,7} E: 189kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 7,5g Szarvacskas tészta^{1,3} E: 379kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges tokány¹ E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Cékla savanyúság¹⁰ E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposzta leves psz.^{7,9} E: 136kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Mákos tészta¹ E: 589kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 85g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggyleves^{1,7} E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 21g, Só: 2,0g Paprikás burgonya lecsókolbással psz.^{1,8,10} E: 471kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 68g, Cuk: 20g, Só: 4,0g Húsgombóc psz.³ E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldségleves psz.^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Tökfőzelék^{1,7} E: 471kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 68g, Cuk: 20g, Só: 4,0g Húsgombóc psz.³ E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Uzsonna	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 Banán E: 210kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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	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



Étlap

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

2026. november 2 - 2026. november 8

Vacsora	Kefir ⁷	Gyümölcs tea	Csirkemellsonka 20 g ⁶	Citromos tea	Gyümölcs tea	Natúr joghurt 150 g ⁷	Gyümölcs joghurt ⁷
	E: 81kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	E: 25kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	E: 81kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 85kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Gyümölcs tea	Gépsonka 20 g	Liga margarin	Vadász felvágott 20 g	Sertés párizsi 30 g	Gépsonka 20 g	Zala felvágott 20 g⁶
	E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	E: 31kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	E: 36kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 69kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	E: 57kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	E: 31kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	E: 49kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Sonkakrém⁷	Flóra margarin	Zsemle¹	Flóra margarin	Flóra margarin	Flóra margarin	Flóra margarin
	E: 266kcal, Zsír: 25g, Tzsr: 7g, Feh.: 9g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 273kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 9g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Forma kenyér¹	Forma kenyér¹	Zöldpaprika	Forma kenyér¹	Forma kenyér¹	Forma kenyér¹	Forma kenyér¹
	E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	E: 14kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g
		Kígyóuborka		Kígyóuborka		Lilahagyma	
		E: 8kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 8kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 14kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 28kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

