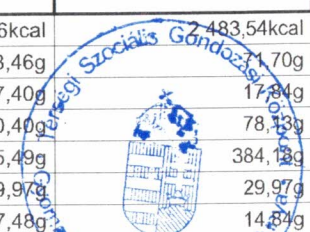


Idős normál (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 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, 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} , Bácskai rizseshús, Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott, Alma E: 1 198kcal Tel.zsír.: 10g CH: 183g Só: 11,6g Zsír: 37g Feh.: 39g 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 658kcal Tel.zsír.: 34g CH: 116g Só: 8,4g Zsír: 108g Feh.: 55g Cuk: g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Csülökpörkölt, Forma kenyér ¹ , Csemege uborka E: 1 330kcal Tel.zsír.: 29g CH: 99g Só: 11,5g 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: 10,2g Zsír: 54g Feh.: 34g Cuk: g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,7} , Dubarry sertéskaraj ^{1,7} , Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 402kcal Tel.zsír.: 10g CH: 204g Só: 9,3g Zsír: 40g Feh.: 50g Cuk: g	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,9} , Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya, Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 1 066kcal Tel.zsír.: 23g CH: 90g Só: 9,9g Zsír: 58g Feh.: 31g 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: 653kcal Tel.zsír.: 9g CH: 84g Só: 5,7g Zsír: 26g Feh.: 25g 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:	2 895,65kcal	2 400,13kcal	3 141,89kcal	2 710,77kcal	2 596,46kcal	2 483,54kcal	2 298,34kcal
Zsír:	126,84g	101,02g	171,68g	110,24g	98,46g	171,70g	100,88g
Telített zsírsav:	31,36g	32,61g	42,93g	45,01g	17,40g	17,84g	24,05g
Fehérje:	87,76g	72,18g	91,07g	85,93g	80,40g	78,13g	71,80g
Szénhidrát:	370,17g	298,65g	315,37g	308,72g	345,49g	384,13g	282,09g
Hozzáadott cukor:	62,94g	64,04g	29,97g	24,98g	29,97g	29,97g	29,97g
Só:	19,18g	13,85g	15,63g	14,94g	17,48g	14,84g	16,53g

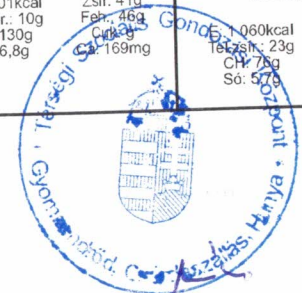


Handwritten signature or initials in blue ink.

Allergének:
 1. Glutén tartalmazó gabona 2. Rákrfélék 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

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 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 édesítőszer, 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} , Bácskai rizseshús, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Vegyes vágott éd. szerrel, Alma E: 1 049kcal Tel.zsír.: 10g CH: 127g Só: 7,5g Zsír: 41g Feh.: 39g Cuk: g Ca: 73mg	Zöldborsóleves diétás ^{1,3} , Húsgombóc paradicsommártással 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, Fehérbabfőzelék ^{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 1 665kcal Tel.zsír.: 34g CH: 106g Só: 8,0g Zsír: 112g 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 009kcal Tel.zsír.: 11g CH: 110g Só: 8,5g Zsír: 48g Feh.: 28g Cuk: g Ca: 58mg	Tejfölös burgonyaleves ^{1,7} , Dubarry sertéskaraj ^{1,7} , Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 101kcal Tel.zsír.: 10g CH: 130g Só: 6,8g Zsír: 41g Feh.: 46g Cuk: g Ca: 169mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,9} , Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya 220 g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 060kcal Tel.zsír.: 23g CH: 75g Só: 5,7g Zsír: 62g Feh.: 31g Cuk: g Ca: 18mg



2.

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Uzsonna	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁
	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: 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: 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: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg
Vacsora	Tej 2 dl ₇ , Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Paradicsom	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Sajtos kifli C _{1,7}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Disznósajt, Savanyú káposzta	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel	Citromos Tea éd. szerrel, Zala felvágott ₆ , Natúr sajtkrém ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Csabai felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Zöldpaprika
	E: 389kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 2,2g Zsír: 18g Feh.: 21g Cuk: g Ca: 241mg	E: 217kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 3g Feh.: 12g Cuk: g Ca: 147mg	E: 463kcal Tel.zsír.: 9g CH: 29g Só: 4,5g Zsír: 29g Feh.: 20g Cuk: g Ca: mg	E: 334kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk: g Ca: 155mg	E: 370kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 2,7g Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk: g Ca: 160mg	E: 381kcal Tel.zsír.: 6g CH: 27g Só: 3,0g Zsír: 26g Feh.: 14g Cuk: g Ca: 5mg	E: 473kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 2,3g Zsír: 30g Feh.: 19g Cuk: g Ca: 147mg
Energia:	2 529,82kcal	1 994,15kcal	2 495,90kcal	2 276,89kcal	2 069,18kcal	1 977,04kcal	2 042,93kcal
Zsír:	146,42g	95,42g	157,36g	123,37g	109,70g	90,49g	122,18g
Telített zsírsav:	30,53g	25,59g	42,93g	38,05g	17,39g	17,76g	24,32g
Fehérje:	82,71g	73,93g	86,43g	78,22g	71,09g	71,67g	66,42g
Szénhidrát:	223,55g	198,85g	183,46g	164,46g	192,30g	216,74g	166,34g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	13,75g	9,84g	14,60g	18,99g	14,77g	11,89g	10,95g
Ca:	417,92mg	250,06mg	334,04mg	491,66mg	321,46mg	276,86mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 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, 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} , Rizseshús epés, Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép epés E: 1 157kcal Tel.zsír.: 10g CH: 183g Só: 8,8g Zsír: 34g Feh.: 37g 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 fogatva 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 155kcal Tel.zsír.: 5g CH: 165g Só: 9,1g Zsír: 32g Feh.: 46g Cuk: g	Tárkonyos zöldségpüreleves ^{1,3,9} , Sertés apró ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 1 053kcal Tel.zsír.: 17g CH: 104g Só: 6,9g Zsír: 53g Feh.: 31g 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, 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:	2 245,90kcal	2 151,17kcal	1 641,20kcal	2 222,94kcal	2 412,08kcal	2 131,33kcal	2 196,67kcal
Zsír:	67,55g	58,51g	42,16g	78,34g	75,65g	50,82g	87,42g
Telített zsírsav:	10,04g	21,21g	5,29g	21,42g	15,00g	7,53g	20,45g
Fehérje:	81,28g	88,64g	70,99g	84,52g	85,70g	55,53g	71,36g
Szénhidrát:	353,10g	314,49g	248,36g	307,70g	352,36g	346,28g	292,52g
Hozzáadott cukor:	62,94g	29,97g	29,97g	19,98g	29,97g	29,97g	29,97g
Só:	15,62g	13,88g	13,25g	12,33g	12,05g	13,54g	13,68g

Allergének:
 1. Glutén tartalmzó 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. Szójaab 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



Étlap

2026. június 1 - 2026. június 7

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 Vasárnap
Reggeli	Tea gyümölcs éd. szerrel, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 336kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 2,1g Zsír: 20g Feh.: 15g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Hajdú sajt ⁷ E: 410kcal Tel.zsír.: g CH: 28g Só: 2,6g Zsír: 21g Feh.: 30g Cuk: g	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	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Sertés párizsi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 385kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 2,0g Zsír: 23g Feh.: 17g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Sonkakrém epés, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 254kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk: g	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	Tea gyümölcs éd. szerrel, Sertés párizsi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 308kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 2,0g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk: g
Tízórai	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹
	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g
Ebéd	Almaleves éd. szerrel ^{1,7} , Rizshús epés, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Gyümölcspép epés	Zöldborsóleves epés ^{1,3} , Sütőtökpüré ^{1,7} , Húsgombóc ³ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tarhonyaleves epés ^{1,3} , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ¹ , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Sertés apró, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel	Zöldséggulyás hússal ^{1,3} , Sajtos tészta 40 g ^{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Nápolyi szelet éd. szerrel ¹	Burgonyaleves tejmentes ¹ , Brokkolis sertésszelet ⁷ , Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel	Tárkonyos zöldségpüréleves ^{1,3,9} , Sertés apró ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel
	E: 1 008kcal Tel.zsír.: 10g CH: 127g Só: 4,7g Zsír: 38g Feh.: 38g Cuk: g	E: 1 085kcal Tel.zsír.: 16g CH: 137g Só: 7,6g Zsír: 37g Feh.: 37g Cuk: g	E: 790kcal Tel.zsír.: 5g CH: 79g Só: 9,7g Zsír: 30g Feh.: 44g Cuk: g	E: 965kcal Tel.zsír.: 12g CH: 91g Só: 8,8g Zsír: 49g Feh.: 47g Cuk: g	E: 1 192kcal Tel.zsír.: 13g CH: 129g Só: 4,8g Zsír: 52g Feh.: 43g Cuk: g	E: 854kcal Tel.zsír.: 5g CH: 92g Só: 6,7g Zsír: 33g Feh.: 42g Cuk: g	E: 1 073kcal Tel.zsír.: 17g CH: 96g Só: 5,8g Zsír: 57g Feh.: 31g Cuk: g
Uzsonna	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹
	E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g



Handwritten signature or initials in blue ink.

Vacsora	Natúr joghurt 150 g, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Sajtos kifli C ^{1,7}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Méz éd. szerrel	Tea gyümölcs éd. szerrel, Zala felvágott ⁶ , Natúr sajtkrém ⁷ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Natúr joghurt 150 g, Tea gyümölcs éd. szerrel, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Zala felvágott ⁶ , 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	E: 217kcal Tel.zsír: 4g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 3g Feh.: 12g Cuk: g	E: 276kcal Tel.zsír: g CH: 27g Só: 1,8g Zsír: 13g Feh.: 15g Cuk: g	E: 334kcal Tel.zsír: 2g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk: g	E: 371kcal Tel.zsír: 2g CH: 29g Só: 2,7g Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk: g	E: 357kcal Tel.zsír: g CH: 33g Só: 1,9g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: g	E: 388kcal Tel.zsír: 2g CH: 35g Só: 2,3g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: g
Energia:	1 923,17kcal	1 925,05kcal	1 434,42kcal	1 895,65kcal	2 029,31kcal	1 705,83kcal	1 966,74kcal
Zsír:	88,63g	72,23g	59,04g	93,10g	96,94g	74,11g	108,77g
Telített zsírsav:	10,03g	19,61g	5,29g	15,30g	15,00g	7,45g	20,73g
Fehérje:	79,11g	85,55g	69,87g	82,32g	78,36g	73,87g	66,37g
Szénhidrát:	210,92g	222,74g	154,25g	182,33g	209,77g	184,53g	182,55g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	10,32g	12,88g	13,67g	13,30g	10,56g	10,71g	11,25g

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. Csillagfűt



Handwritten signature or initials in blue ink.

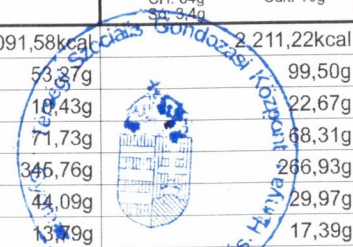
Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g 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 , Rizseshús epés, Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép epés E: 1 015kcal Tel.zsír.: 10g CH: 146g Só: 4,8g Zsír: 33g Feh.: 35g Cuk: 12g	Zöldborsóleves epés ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Sütőtökpüré tm. 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. ³ E: 1 096kcal Tel.zsír.: 12g CH: 159g Só: 4,9g Zsír: 29g Feh.: 41g Cuk: g	Burgonyaleves tejmentes ¹ , Párolt rizs, Brokkolis sertésszelet tm. ¹ , Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 068kcal Tel.zsír.: 5g CH: 163g Só: 8,8g Zsír: 25g Feh.: 42g Cuk: g	Tárkonyos zöldségpüréleves ^{1,3,9} , Sertés apró ¹ , Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ¹ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 854kcal Tel.zsír.: 17g CH: 91g Só: 4,8g 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:	2 054,91kcal	2 086,62kcal	1 743,12kcal	2 040,48kcal	2 100,81kcal	2 039,37kcal	1 912,62kcal
Zsír:	62,13g	57,11g	43,18g	67,29g	56,48g	42,32g	70,72g
Telített zsírsav:	9,57g	17,72g	5,05g	13,65g	12,43g	4,96g	18,62g
Fehérje:	74,56g	71,65g	74,00g	74,80g	76,81g	73,59g	64,72g
Szénhidrát:	320,56g	328,61g	278,14g	311,33g	332,79g	353,42g	265,45g
Hozzáadott cukor:	41,96g	39,96g	44,09g	29,97g	29,97g	44,09g	29,97g
Só:	11,49g	13,54g	15,39g	14,65g	11,16g	14,12g	11,43g

Allergének:
 1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklélék 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. Pohatestűk 14. Csillagfürt



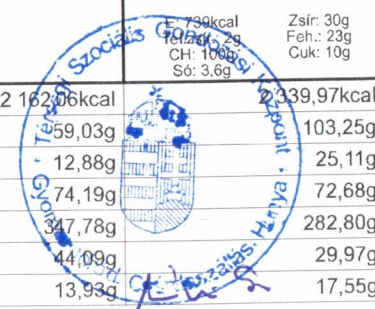
otthon Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Tepertőkrém ¹⁰ , Forma kenyér ¹ , Lilahagyma E: 1070kcal Tel.zsír.: 18g CH: 88g Só: 3,8g Zsír: 73g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Bundás 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 tejtmentes ¹ , Bácskai rizseshús, Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott, Alma E: 1055kcal Tel.zsír.: 10g CH: 146g Só: 7,6g Zsír: 36g Feh.: 37g Cuk: 12g	Zöldborsóleves ^{1,3} , Húsgombóc paradicsommártá- ssal ^{1,3} , Forma kenyér ¹ E: 1184kcal 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: 1619kcal Tel.zsír.: 31g CH: 115g Só: 8,4g Zsír: 105g Feh.: 54g Cuk: g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Csülökpörkölt, Forma kenyér ¹ , Csemege uborka E: 1330kcal Tel.zsír.: 29g CH: 99g Só: 11,5g Zsír: 69g Feh.: 41g Cuk: g	Gulyásleves ^{1,3} , Káposztás kocka ¹ , Forma kenyér ¹ , Babapiskóta ^{1,3} E: 1147kcal Tel.zsír.: 11g CH: 149g Só: 10,2g Zsír: 43g Feh.: 33g Cuk: g	Burgonyaleves tejtmentes ¹ , Párolt rizs, Brokkolis sertésszellet ttm., Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1015kcal 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: 1064kcal Tel.zsír.: 23g CH: 89g Só: 10,9g Zsír: 58g Feh.: 32g 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: 653kcal Tel.zsír.: 9g CH: 84g Só: 5,7g Zsír: 26g Feh.: 25g 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:	2 653,66kcal	2 473,10kcal	2 778,51kcal	2 499,08kcal	2 377,26kcal	2 091,58kcal	2 211,22kcal
Zsír:	121,42g	108,58g	138,35g	99,19g	86,69g	53,37g	99,50g
Telített zsírsav:	28,44g	29,53g	39,90g	34,78g	15,40g	10,43g	22,67g
Fehérje:	77,15g	72,46g	90,64g	72,26g	77,10g	71,73g	68,31g
Szénhidrát:	329,54g	307,63g	307,78g	310,43g	325,46g	346,76g	266,93g
Hozzáadott cukor:	41,96g	64,04g	44,09g	29,97g	29,97g	44,09g	29,97g
Só:	14,77g	15,08g	16,33g	16,81g	16,93g	13,79g	17,39g

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



Handwritten signature or initials in blue ink.

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 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, Forma 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 , Bácskai rizseshús, Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott, Alma E: 1 055kcal Tel.zsír.: 10g CH: 146g Só: 7,6g Zsír: 36g Feh.: 37g 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 619kcal Tel.zsír.: 31g CH: 115g Só: 8,4g Zsír: 105g Feh.: 54g Cuk: g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Csülökpörkölt, Forma kenyér ¹ , Csemege uborka E: 1 330kcal Tel.zsír.: 29g CH: 99g Só: 11,5g 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: 10,5g Zsír: 56g Feh.: 33g Cuk: g	Burgonyaleves tejmentes ¹ , Párolt rizs, Brokkolis sertészelet 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 064kcal Tel.zsír.: 23g CH: 89g Só: 10,9g Zsír: 58g Feh.: 32g 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: 653kcal Tel.zsír.: 9g CH: 84g Só: 5,7g Zsír: 26g Feh.: 25g 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: 790kcal Tel.zsír.: 2g CH: 106g Só: 3,6g Zsír: 30g Feh.: 23g Cuk: 10g
Energia:	2 653,66kcal	2 601,85kcal	2 778,51kcal	2 801,29kcal	2 545,45kcal	2 162,06kcal	2 339,97kcal
Zsír:	121,42g	112,33g	138,35g	107,53g	100,31g	59,03g	103,25g
Telített zsírsav:	28,44g	31,97g	39,90g	40,24g	15,40g	12,88g	25,11g
Fehérje:	77,15g	76,84g	90,64g	85,47g	76,91g	74,19g	72,68g
Szénhidrát:	329,54g	323,50g	307,78g	350,35g	340,92g	347,78g	282,80g
Hozzáadott cukor:	41,96g	64,04g	44,09g	39,96g	29,97g	44,09g	29,97g
Só:	14,77g	15,25g	16,33g	17,27g	17,19g	13,93g	17,55g



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. Disznósajt 9. Zeller és abból készült termékek 10. Műanyag csomagolt termékek 11. Szegfűszeg 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 Vasárnap
Reggeli	<p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>	<p>Bundás kenyér^{1,3} E: 712kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 3,7g</p> <p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p>Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>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</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 19g, Cuk: 5g, Só: 0,4g</p> <p>Zala felvágott⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Baugette^{1,7} E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> <p>Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>Tojásrántotta hagymával, paprikával³ E: 302kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>	<p>tej 1 dl⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Lekváros bukta 100 g^{1,3,6,7} E: 360kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>Tavaszi felvágott^{6,7} E: 92kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Kigyóuborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Ebéd	<p>Almaleves^{1,7} E: 278kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 69g, Cuk: 43g, Só: 4,5g</p> <p>Bácskai rizeshús E: 683kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 10g, Feh.: 28g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 3,7g</p> <p>Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3} E: 166kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 4,1g</p> <p>Hüsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 852kcal, Zsír: 51g, T.zsír: 22g, Feh.: 22g, CH: 73g, Cuk: 34g, Só: 3,1g</p> <p>Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Tarhonyaleves^{1,3} E: 123kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 2,6g</p> <p>Vagdalt purinsz.^{1,3} E: 335kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 2,6g</p> <p>Brokkoli főzelék^{1,7} E: 187kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p>Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Grizgaluska leves^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 6,3g</p> <p>Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 629kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 5,3g</p> <p>Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gulyásleves^{1,3} E: 333kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 10g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 5,9g</p> <p>Káposztás kocka¹ E: 568kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 3,3g</p> <p>Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Babapiskóta^{1,3} E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves^{1,7} E: 367kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 59g, Cuk: 0g, Cuk: 0g, Só: 3,2g</p> <p>Fasírt (sertés) psz.^{1,3} E: 390kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,7g</p> <p>Párolt rizs E: 455kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p> <p>Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Tepsis burgonya E: 229kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 4,9g</p> <p>Zöldséges aprópecsenye psz. E: 282kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p> <p>Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Uzsonna	<p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p>Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p>Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p>Tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p>Tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>
Vacsora	<p>tej 1 dl⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gépsonka 20 g E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>Sertés párizsi 30 g E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Kigyóuborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>Tojáskrém psz.³ E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>kuglóf^{1,3,7} E: 541kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>tej 1 dl⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Zala felvágott⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p>Vajkrém⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>tej 1 dl⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gépsonka 20 g E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>	<p>Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>Gépsonka 20 g E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>