

Felhőt
(19-69 év)

Hétfő
2023.09.11.

Kedd
2023.09.12.

Szerda
2023.09.13.

Csütöriök
2023.09.14.

Péntek
2023.09.15.

Tízórai

-Madártej (L)
-Kuglóf (G, L, T)

S:0.2, E:356.0, ZS:11.1, T:0.0, F:12.1,
CH:47.6, C:1.8, Ca:240.0

-Limonádé
-Melegszendvics (G, L, T, O)

S:0.0, E:0.0, ZS:0.0, T:0.0, F:0.0,
CH:0.0, C:0.0, Ca:0.0

-Tej (L)
-Gabonakarika,tejjel (G, L, F, D)

S:0.0, E:0.0, ZS:0.0, T:0.0, F:0.0,
CH:0.0, C:0.0, Ca:0.0

-Tea
-Bundáskenyér (G, T)

S:0.0, E:41.0, ZS:0.0, T:0.0, F:0.0,
CH:10.7, C:0.0, Ca:0.0

-Kakaó (L, O)
-Szendvics (G)

S:0.0, E:139.0, ZS:3.0, T:0.0, F:6.8,
CH:20.6, C:0.0, Ca:0.0

Ebéd

-Tökleves (G, L)
-Gyulaisertéspörkölt
-Burgonya

S:5.1, E:1 092.0, ZS:52.8, T:0.0, F:39.7,
CH:107.0, C:5.4, Ca:67.8

-Palócleves (L, G)
-Nudli (G, T)

S:3.2, E:1 087.0, ZS:29.0, T:0.0, F:39.1,
CH:161.1, C:22.8, Ca:45.1

-Meggyleves (G, L)
-Budapest Ragu (G)
-Rizstészta (G, T)

S:3.2, E:792.0, ZS:18.7, T:0.3, F:36.2,
CH:118.1, C:0.5, Ca:58.7

-Lebencsleves (G, T)
-Székelykáposzta
-Alma

S:4.2, E:1 012.0, ZS:40.4, T:0.0, F:38.8,
CH:115.3, C:0.0, Ca:55.5

-Husleves (G, T)
-Paradicsommártás (G)
-Sült csirkecomb
-Burgonya

S:6.9, E:1 379.0, ZS:46.0, T:0.0, F:82.0,
CH:151.7, C:4.0, Ca:63.0

Uzsonna

-Sajtkrémés kenyér (G, L)
-Paradicsom

S:0.0, E:23.0, ZS:0.3, T:0.0, F:1.0,
CH:4.0, C:0.0, Ca:9.0

-Rámás zsemle (G)
-Uborka

S:0.0, E:215.0, ZS:7.4, T:3.3, F:5.4,
CH:31.2, C:0.0, Ca:0.0

-Húskrémés kenyér (G, L, T)
-Paprika

S:0.9, E:255.0, ZS:11.9, T:2.0, F:7.7,
CH:28.6, C:0.1, Ca:16.7

-kiifli (G, L)
-Joghurt (L)

S:0.0, E:192.0, ZS:2.8, T:0.0, F:7.3,
CH:33.8, C:10.5, Ca:0.0

-Perc (G)
-Gyümölcs

S:0.1, E:239.0, ZS:0.4, T:0.0, F:5.3,
CH:51.9, C:0.1, Ca:135.9

Összesen

S:5.3, E:1 471.0, ZS:64.1, T:0.0, F:52.9,
CH:158.6, C:7.3, Ca:316.8

S:3.2, E:1 302.0, ZS:36.5, T:3.3, F:44.5,
CH:192.3, C:22.8, Ca:45.1

S:4.1, E:1 047.0, ZS:30.6, T:2.3, F:43.9,
CH:146.7, C:0.6, Ca:75.4

S:4.2, E:1 245.0, ZS:43.2, T:0.0, F:46.2,
CH:159.8, C:10.5, Ca:55.5

S:7.0, E:1 757.0, ZS:49.4, T:0.0, F:94.0,
CH:324.3, C:4.1, Ca:198.9

Jó étvágyati!

Élelmiszeranyagok:

- S: só (g)
- E: energia (kcal)
- ZS: zsír (g)
- T: telített zsírsav (g)
- F: fehérje (g)
- CH: szénhidrát (g)
- Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarzat:

- G: glutén, gabonák
- L: laktóz, tej, tejtermékek
- T: tojás, fehérje
- F: földmogyoró

Z: zeller

- R: rákfélék
- H: halak
- O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia

- M: mustár
- S: szeszamog
- K: szulfidok, kandioxid

C: csillagfű

- P: puhatestűek

Felműt
(19-69 év)

Hétfő
2023.09.18.

Kedd
2023.09.19.

Szerda
2023.09.20.

Csütörtök
2023.09.21.

Péntek
2023.09.22.

Tízórai

-Tejes kávé (L)
-Pogácsa, vajjas, sós (1db
47g) (G, L, T)
S:0.2, E:789.0, ZS:36.6, T:0.0, F:19.7,
CH:90.5, C:0.0, Ca:240.0

-Limonádé
-Rántotta (T)
-TK kenyér (G)
S:0.2, E:361.0, ZS:13.1, T:0.0, F:18.3,
CH:41.5, C:0.0, Ca:0.0

-Epres tej (L)
-Lekváros kenyér (G)
S:0.2, E:185.0, ZS:7.8, T:0.1, F:7.6,
CH:20.2, C:2.7, Ca:240.0

-Tej (L)
-Vajkrémös zsemle (L, G)
-Retek
S:0.5, E:150.0, ZS:6.3, T:0.0, F:3.8,
CH:18.5, C:0.4, Ca:22.8

-Kakaó (L, O)
-Virsli (O)
-TK kenyér (G)
S:0.0, E:570.0, ZS:21.6, T:0.0, F:29.1,
CH:63.9, C:0.0, Ca:0.0

Ebéd

-Nyírségi gombóc leves (Z,
G, L)
-Finom főzelék (G, L)
-Sajostallér (G)
S:3.9, E:1142.0, ZS:63.8, T:0.0, F:53.7,
CH:70.4, C:2.3, Ca:85.1

-Tarthonyaleves (G, T)
-Tejszínes csirkemell (L, O,
G)
-Tésztakelet (G, T)
S:7.5, E:1221.0, ZS:37.0, T:3.8, F:53.7,
CH:161.0, C:0.6, Ca:91.5

-Hagymaleves (G, L)
-Lecsóshús
-Burgonya
S:2.9, E:928.0, ZS:41.2, T:0.0, F:36.8,
CH:99.9, C:1.4, Ca:116.2

-Frankfurtleves (G, L, O)
-Csöröge (G, L, T)
S:3.0, E:1447.0, ZS:82.7, T:3.3, F:30.2,
CH:137.5, C:1.8, Ca:129.9

-Z. Burgonyaleves (G)
-Harcsa paprikás (G, L, H)
-Tésztakelet (G, T)
S:7.5, E:1138.0, ZS:27.0, T:1.1, F:57.1,
CH:160.4, C:0.8, Ca:94.9

Uzsonna

-Szendvics (G)
-Paprika
S:0.0, E:0.0, ZS:0.0, T:0.0, F:0.0,
CH:0.0, C:0.0, Ca:0.0

-Kolbász krém (L)
-Paprika
S:0.0, E:121.0, ZS:9.6, T:1.8, F:2.9,
CH:1.0, C:0.1, Ca:4.2

-Májkrémös kifli (G, O, L)
-Uborka
S:0.0, E:2.0, ZS:0.0, T:0.0, F:0.2,
CH:0.3, C:0.0, Ca:0.0

-Zöldfűszerkrémös kenyér (L,
G)
-Paprika.
S:0.0, E:0.0, ZS:0.0, T:0.0, F:0.0,
CH:0.0, C:0.0, Ca:0.0

-Delmás kenyér (G)
-Paradicsom
S:0.9, E:212.0, ZS:6.6, T:1.5, F:6.1,
CH:31.2, C:0.1, Ca:21.5

Összesen

S:4.1, E:1931.0, ZS:100.4, T:0.0,
F:73.4, CH:160.9, C:2.3, Ca:325.1

S:7.7, E:1704.0, ZS:59.7, T:5.6, F:74.9,
CH:203.5, C:0.7, Ca:95.7

S:3.1, E:1116.0, ZS:49.0, T:0.1, F:44.6,
CH:120.4, C:4.1, Ca:356.2

S:3.5, E:1597.0, ZS:88.9, T:3.3, F:34.0,
CH:156.0, C:2.1, Ca:152.7

S:8.5, E:1919.0, ZS:55.2, T:2.6, F:92.3,
CH:255.6, C:0.9, Ca:116.4

Jó étvágyati!

Jelmagyarázat:
S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:
G: glutén, gabonák
L: laktóz, tei tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szénhidrát
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek