

Gluténmentes, diab.,laktózmentes

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)
 -Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2)
 -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
 -Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)
 -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:174,0, ZS:7,3, T:2,0, F:6,7, CH:19,5, C:1,1, Ca:20,7

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
 -Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)
 -Vegán joghurt (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,4, E:75,0, ZS:0,6, T:0,0, F:0,9, CH:16,5, C:0,9, Ca:0,7

-Gyümölcsstea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Édes túrókrém tm,diab. (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

S:0,4, E:73,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,9, CH:16,6, C:0,9, Ca:0,3

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
 -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
 -Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8)
 -Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

S:1,2, E:226,0, ZS:13,3, T:6,0, F:0,9, CH:22,8, C:0,9, Ca:5,7

-Gyümölcsstea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Kenőmájás (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3)
 -Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)
 -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:151,0, ZS:6,2, T:2,7, F:4,4, CH:18,8, C:1,3, Ca:3,9

Ebéd

-Lebbencsleves gm (E:260,4 ZS:0,8 T:0,1 F:4,8 CH:57,7 C:1,7 S:0,1)
 -Frankfurti sertés tokány gm,tm (E:259,4 ZS:16,5 T:3,1 F:23,6 CH:3,5 C:1,0 S:1,2)
 -Párolt barna rizs 1/2 adag (E:74,4 ZS:0,4 T:0,1 F:1,4 CH:15,4 C:0,2 S:0,0)

S:1,3, E:594,0, ZS:17,7, T:3,3, F:29,8, CH:76,6, C:2,8, Ca:64,4

-Zöldségleves gm (E:168,2 ZS:1,0 T:0,1 F:5,5 CH:32,9 C:1,6 S:0,1) (Z)
 -Paprikás burgonya virslivel gm, diab (E:153,9 ZS:0,4 T:0,0 F:3,0 CH:32,9 C:2,4 S:0,9)
 -Csemege uborka (édessítószerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

S:1,5, E:332,0, ZS:1,5, T:0,2, F:9,3, CH:67,8, C:6,0, Ca:89,2

-Fejtettbab leves fűssal gm,tm (E:190,7 ZS:4,5 T:0,0 F:11,4 CH:25,2 C:0,9 S:2,5)
 -Tejbe barnarizs" almával fahéjjal diab. (E:178,0 ZS:1,3 T:0,2 F:3,1 CH:36,0 C:1,1 S:0,5)

S:3,0, E:369,0, ZS:5,8, T:0,2, F:14,5, CH:61,2, C:2,0, Ca:10,4

-Gyümölcsleves gm +diab+tm (E:54,7 ZS:0,2 T:0,0 F:0,2 CH:3,7 C:0,0 S:2,0)
 -Rántott halfilé gm,tm (E:288,6 ZS:1,9 T:0,1 F:31,4 CH:34,8 C:0,7 S:0,5) (H)
 -Zöldséges barnarizs diab. (E:175,7 ZS:1,1 T:0,2 F:5,4 CH:34,5 C:1,2 S:0,8)
 -Csemege uborka (édessítószerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

S:3,9, E:529,0, ZS:3,3, T:0,4, F:37,8, CH:75,0, C:3,9, Ca:47,6

-Karlábéleves gm (E:92,2 ZS:0,5 T:0,0 F:3,1 CH:17,0 C:2,4 S:0,1)
 -Lasagne gm,tm diab. (E:248,0 ZS:7,2 T:0,1 F:18,5 CH:25,9 C:2,4 S:2,2)
 -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:415,0, ZS:8,2, T:0,1, F:22,2, CH:60,9, C:4,9, Ca:81,6

Uzsonna

-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

S:1,2, E:166,0, ZS:6,6, T:4,2, F:0,9, CH:22,6, C:0,9, Ca:0,0

-Füstölt pulyka párizsi (E:94,8 ZS:8,4 T:0,0 F:4,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:230,0, ZS:15,1, T:1,8, F:5,3, CH:17,8, C:0,9, Ca:5,0

-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5)

-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

-Pritaminpaprika (E:4,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:164,0, ZS:7,4, T:1,8, F:6,9, CH:17,2, C:0,9, Ca:5,0

-Téliszalámi (E:222,7 ZS:20,2 T:1,6 F:10,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2)

-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:376,0, ZS:27,1, T:3,4, F:12,1, CH:20,5, C:1,1, Ca:22,4

-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5)

-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:175,0, ZS:7,4, T:1,9, F:7,6, CH:18,3, C:0,9, Ca:20,0

Összesen

S:3,1, E:934,0, ZS:31,6, T:9,5, F:37,4, CH:118,6, C:4,8, Ca:85,1

S:2,4, E:637,0, ZS:17,3, T:2,0, F:15,5, CH:102,0, C:7,8, Ca:94,9
* Adalékanyagot tartalmaz

S:4,4, E:606,0, ZS:13,5, T:2,0, F:22,3, CH:94,9, C:3,8, Ca:15,7

S:5,8, E:1 131,0, ZS:43,8, T:9,8, F:50,8, CH:118,3, C:5,9, Ca:75,7
* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,9, E:741,0, ZS:21,8, T:4,6, F:34,2, CH:98,0, C:7,0, Ca:105,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezám mag
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfítok, kéndioxid

Gluténmentes, diab.,laktózmentes

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2026.06.15.

Kedd

2026.06.16.

Szerda

2026.06.17.

Csütörtök

2026.06.18.

Péntek

2026.06.19.

Tízórai

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)
-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

S:1,2, E:225,0, ZS:13,0, T:6,0, F:0,9, CH:23,0, C:0,9, Ca:5,7

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)
-Alpro tm desszert (E:87,0 ZS:18,0 T:0,3 F:3,2 CH:14,2 C:11,0 S:0,1) (O)

S:0,5, E:162,0, ZS:18,6, T:0,3, F:4,1, CH:30,7, C:11,9, Ca:120,7

-Gyümölcs tea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
-Zöldséges felvágott (E:101,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,6)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)
-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:237,0, ZS:6,8, T:1,8, F:1,3, CH:17,1, C:0,9, Ca:5,3

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
-Afrikai haresapástétom (E:133,6 ZS:12,2 T:1,6 F:3,5 CH:2,4 C:0,1 S:0,2) (H)
-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

S:0,6, E:209,0, ZS:12,8, T:1,7, F:4,4, CH:18,8, C:1,0, Ca:0,7

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)
-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8)
-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)
-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:173,0, ZS:6,7, T:4,2, F:1,3, CH:23,9, C:0,9, Ca:4,3

Ebéd

-Tojásleves Gm (E:124,2 ZS:3,9 T:0,0 F:5,7 CH:16,9 C:0,5 S:0,0) (T)
-Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
-Paradicsomos Burgonyafőzelék gm, diab. (E:201,5 ZS:0,7 T:0,0 F:4,4 CH:43,4 C:3,9 S:0,2)

-Karfiol leves gm (E:75,8 ZS:0,7 T:0,0 F:3,1 CH:13,6 C:0,8 S:0,5)
-Bakonyi sertés tokány gm (E:152,8 ZS:4,7 T:0,1 F:12,5 CH:14,9 C:0,7 S:0,0)
-Párolt barna rizs 1/2 adag (E:74,4 ZS:0,4 T:0,1 F:1,4 CH:15,4 C:0,2 S:0,0)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)
-Tésztasaláta gm, tm, diab (E:224,9 ZS:1,1 T:0,2 F:3,0 CH:49,7 C:2,2 S:0,4)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Paradicsomleves gm diab (E:15,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:7,9 C:0,3 S:0,3) (Z)
-Rántott csirkemell gm (E:269,9 ZS:5,6 T:0,2 F:37,6 CH:15,9 C:0,4 S:0,7) (T)
-Petrezselymes burgonya 1/2 (E:190,4 ZS:0,4 T:0,0 F:3,8 CH:40,6 C:1,6 S:2,0)
-Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

-Tavaszi zöldségleves gm (E:74,9 ZS:0,5 T:0,0 F:2,2 CH:14,5 C:0,8 S:1,3) (Z)
-Tarhonyás hús gm,tm diab. (E:315,5 ZS:7,4 T:0,1 F:19,2 CH:41,1 C:2,6 S:2,1)
-Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

Uzsonna

-kópé felvágott (E:127,4 ZS:2,0 T:0,8 F:2,6 CH:0,5 C:0,0 S:0,3) (O)

-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:264,0, ZS:8,8, T:2,6, F:3,9, CH:17,8, C:0,9, Ca:8,6

-Sertéspárizsi (E:72,0 ZS:6,3 T:2,5 F:3,3 CH:0,5 C:0,0 S:0,6)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

-Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:165,0, ZS:6,6, T:2,5, F:4,3, CH:20,2, C:0,9, Ca:6,1

-Vegán joghurt (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

S:0,4, E:73,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,9, CH:16,3, C:0,9, Ca:0,0

-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5)

-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

-Pritaminpaprika (E:4,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:164,0, ZS:7,4, T:1,8, F:6,9, CH:17,2, C:0,9, Ca:5,0

-Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4)

-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Alpro tm desszert (E:87,0 ZS:18,0 T:0,3 F:3,2 CH:14,2 C:11,0 S:0,1) (O)

S:0,6, E:194,0, ZS:18,5, T:0,3, F:4,5, CH:37,0, C:11,9, Ca:136,5

Összesen

S:2,2, E:996,0, ZS:35,5, T:8,7, F:38,1, CH:101,5, C:6,1, Ca:65,0

S:2,1, E:665,0, ZS:31,2, T:3,0, F:25,8, CH:101,2, C:14,6, Ca:195,6

S:1,9, E:570,0, ZS:8,4, T:2,0, F:5,6, CH:90,0, C:4,0, Ca:24,0

S:5,1, E:859,0, ZS:26,3, T:3,8, F:53,9, CH:102,4, C:6,2, Ca:60,8
* Adalékanyagot tartalmaz

S:5,7, E:768,0, ZS:33,2, T:4,8, F:28,0, CH:118,5, C:18,2, Ca:207,4
* Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámigolyó
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid