

Gluténmentes étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 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 (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L) -Gabona golyó gm,tm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Édes túrókrém (E:82,2 ZS:1,9 T:0,4 F:0,8 CH:12,9 C:12,7 S:0,0) (L) -Gluténmentes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Kakaós tej (E:289,1 ZS:7,6 T:3,5 F:17,2 CH:37,8 C:28,7 S:0,4) (L, 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 bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 C:0,0 S:1,1)	-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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 (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5) -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:252,0, ZS:7,7, T:2,0, F:6,7, CH:37,0, C:16,3, Ca:22,2	S:0,4, E:196,0, ZS:6,0, T:4,0, F:13,6, CH:21,2, C:18,8, Ca:640,0	S:0,0, E:165,0, ZS:2,0, T:0,4, F:0,9, CH:33,1, C:32,7, Ca:23,6	S:1,6, E:616,0, ZS:20,8, T:5,3, F:17,2, CH:62,2, C:28,7, Ca:737,6	S:0,7, E:248,0, ZS:6,7, T:2,7, F:4,3, CH:41,4, C:21,6, Ca:5,1

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 (E:1283,7 ZS:108,5 T:58,1 F:41,6 CH:35,7 C:26,8 S:2,1) (L) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-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 kolbással és virslivel "K" (E:752,4 ZS:29,2 T:0,0 F:12,3 CH:88,9 C:5,7 S:1,3) (L, T, Z, H, O) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1) -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) *	-Fejtettbab leves füstölthússal gm (E:190,7 ZS:4,5 T:0,0 F:11,4 CH:25,2 C:0,9 S:1,1) -Darás metélt baracklekvárral gm (E:517,4 ZS:1,9 T:0,3 F:5,7 CH:116,2 C:3,1 S:0,2) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)	-Gyümölcsleves gm, tm (E:33,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:1,9 C:1,2 S:0,1) -Rántott halfilé gm (E:368,6 ZS:7,5 T:0,3 F:39,3 CH:35,2 C:2,0 S:0,2) (H, T, L) -Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2) -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) *	-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 (E:426,4 ZS:8,4 T:0,5 F:20,5 CH:64,8 C:4,1 S:1,4) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Üzsonna

-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L)
-Gluténmentes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S: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)
-Gm hamburgerzsemle (E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5 CH:49,0 C:9,2 S:1,0)
-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S: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 kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Pritaminpaprika (E:4,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)

-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 (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)
-Banán (E:133,5 ZS:0,5 T:0,0 F:2,0 CH:34,5 C:0,0 S:0,1)

-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 magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)
-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:94,0, ZS:4,8, T:3,2, F:2,1, CH:1,9, C:1,7, Ca:169,7

S:1,1, E:340,0, ZS:19,4, T:3,8, F:4,9, CH:50,5, C:9,2, Ca:5,0

S:0,5, E:91,0, ZS:7,1, T:1,8, F:5,9, CH:0,9, C:0,0, Ca:5,0

S:0,8, E:524,0, ZS:28,0, T:3,5, F:13,9, CH:57,6, C:1,4, Ca:187,4

S:1,7, E:331,0, ZS:8,2, T:2,8, F:9,7, CH:53,3, C:0,0, Ca:20,0

Összesen

S:3,3, E:2 277,0, ZS:122,9, T:63,4, F:62,4, CH:208,3, C:47,0, Ca:307,7

S:4,5, E:1 695,0, ZS:56,7, T:8,9, F:40,0, CH:246,8, C:37,3, Ca:771,0
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,9, E:1 193,0, ZS:16,4, T:3,4, F:26,9, CH:226,6, C:36,8, Ca:39,1

S:3,5, E:1 747,0, ZS:57,2, T:9,3, F:77,2, CH:198,9, C:35,4, Ca:1 044,6
* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,8, E:1 172,0, ZS:24,2, T:6,0, F:38,2, CH:194,5, C:28,1, Ca:106,7

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Gluténmentes étlap

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 (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
 -Mini méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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 (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)

S:0,5, E:210,0, ZS:7,2, T:1,8, F:0,9, CH:34,2, C:16,2, Ca:7,2

-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L)
 -Gluténmentes édes sütemény (E:1548,0 ZS:60,0 T:27,3 F:18,6 CH:192,0 C:51,0 S:1,8) (T)

S:2,2, E:1 744,0, ZS:66,0, T:31,3, F:32,2, CH:213,2, C:69,8, Ca:640,0

-Gyümölcs tea (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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 (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
 -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:334,0, ZS:7,2, T:1,8, F:1,2, CH:39,8, C:21,2, Ca:6,5

-Tej, kávé (E:157,5 ZS:4,5 T:1,5 F:10,2 CH:19,3 C:11,4 S:0,2) (L, 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 bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 C:0,0 S:1,1)

S:1,4, E:484,0, ZS:17,6, T:3,3, F:10,2, CH:43,7, C:11,4, Ca:417,5

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
 -Sajtkrém (E:115,5 ZS:11,6 T:0,0 F:1,7 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
 -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:274,0, ZS:12,4, T:0,0, F:2,9, CH:35,7, C:16,2, Ca:170,8

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 (E:428,5 ZS:1,1 T:0,0 F:8,0 CH:92,6 C:5,5 S:0,0)
 -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)

-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 rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)
 -Sajtos -sonkás pizza gm (E:349,4 ZS:7,5 T:3,5 F:15,5 CH:49,2 C:3,9 S:1,2) (L)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Paradicsomleves gm (E:202,9 ZS:0,6 T:0,1 F:3,1 CH:45,6 C:11,1 S:0,1)
 -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)
 -Burgonyapüré (E:393,0 ZS:9,1 T:4,3 F:8,9 CH:65,7 C:7,1 S:0,2) (L)
 -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 (E:417,0 ZS:7,9 T:0,2 F:20,3 CH:64,0 C:3,6 S:0,2)
 -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)

-Gm hamburgerzsemle
(E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5
CH:49,0 C:9,2 S:1,0)

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

S:1,4, E:374,0, ZS:13,1, T:4,6, F:3,5,
CH:50,4, C:9,2, Ca:8,6

-Párizsi krém (E:140,8
ZS:14,1 T:5,3 F:3,6 CH:0,5
C:0,2 S:0,7) (L)

-Gm hamburgerzsemle
(E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5
CH:49,0 C:9,2 S:1,0)

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

S:1,7, E:344,0, ZS:18,7, T:7,3, F:4,1,
CH:52,8, C:9,4, Ca:7,0

-Gyümölcsjoghurt (E:115,0
ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0
C:13,0 S:0,1) (L)

-Gluténmetes kifli (E:0,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:115,0, ZS:3,2, T:2,2, F:3,3,
CH:14,0, C:13,0, Ca:154,0

-Lapka sajt (E:94,2 ZS:6,9
T:4,5 F:7,8 CH:0,2 C:0,1
S:0,5) (L)

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

-Gm hamburgerzsemle
(E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5
CH:49,0 C:9,2 S:1,0)

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

S:1,5, E:339,0, ZS:18,0, T:8,3, F:8,5,
CH:49,8, C:9,3, Ca:5,0

-Gluténmentes sós mix
(E:123,7 ZS:5,9 T:2,7 F:1,3
CH:16,1 C:1,5 S:0,4) (L, T)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2
T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0
S:0,0)

S:0,4, E:158,0, ZS:6,1, T:2,7, F:1,7,
CH:22,6, C:1,5, Ca:16,5

Összesen

S:3,0, E:1 547,0, ZS:35,4, T:7,5, F:44,2,
CH:246,0, C:31,4, Ca:90,5

S:4,5, E:2 633,0, ZS:90,6, T:38,7,
F:58,7, CH:363,0, C:81,1, Ca:722,2

S:2,5, E:991,0, ZS:18,1, T:7,6, F:21,3,
CH:157,9, C:86,4, Ca:313,0

S:4,4, E:1 698,0, ZS:50,9, T:16,3,
F:69,0, CH:222,6, C:41,2, Ca:639,9
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,9, E:933,0, ZS:27,0, T:3,0, F:27,8,
CH:138,8, C:24,1, Ca:253,6
* Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

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, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek