

Gluténmentes étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
-----------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Trappista sajt (E:101,8 ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (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) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)	-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (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) -Lekvár (E:72,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,9 C:17,6 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)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Baromfipárizsi (E:70,0 ZS:5,6 T:1,5 F:4,8 CH:0,5 C:0,2 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 magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)	-Banán shake (E:194,0 ZS:6,0 T:2,0 F:13,6 CH:21,7 C:11,3 S:0,2) (L) -Reszelt sajt (E:105,6 ZS:8,5 T:5,0 F:7,1 CH:0,2 C:0,2 S:0,3) (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) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Kenőmájas (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3) -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:1,5, E:453,0, ZS:15,5, T:7,6, F:10,4, CH:66,8, C:15,1, Ca:127,2	S:1,6, E:554,0, ZS:13,4, T:6,7, F:16,6, CH:90,4, C:36,4, Ca:645,0	S:2,0, E:446,0, ZS:13,2, T:4,3, F:8,2, CH:72,9, C:20,2, Ca:10,1	S:1,7, E:586,0, ZS:21,9, T:9,7, F:23,7, CH:73,2, C:11,4, Ca:735,0	S:1,4, E:380,0, ZS:7,0, T:3,6, F:7,1, CH:69,7, C:15,4, Ca:17,2
---	---	---	---	--

Ebéd

-Zöldborsóleves gm (E:87,6 ZS:0,4 T:0,0 F:5,4 CH:14,9 C:4,3 S:0,0) -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 (édessítószerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) * -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Tojásleves Gm (E:124,2 ZS:3,9 T:0,0 F:5,7 CH:16,9 C:0,5 S:0,0) (T) -Sertéspörkölt gm (E:121,9 ZS:5,8 T:0,0 F:15,0 CH:1,9 C:0,7 S:0,0) -Burgonyafőzelék gm (E:227,4 ZS:0,6 T:0,0 F:4,7 CH:48,7 C:1,7 S:0,0) (L) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)	-Babgulyás gm (E:262,7 ZS:3,9 T:0,0 F:16,2 CH:38,7 C:1,0 S:0,4) -Káposztás kocka gm (E:398,2 ZS:1,9 T:0,2 F:7,2 CH:75,9 C:2,7 S:1,1) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 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 virslivel gm (E:578,0 ZS:13,6 T:0,0 F:8,2 CH:91,3 C:4,4 S:0,4) -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 (édessítószerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Karfiol leves gm (E:75,8 ZS:0,7 T:0,0 F:3,1 CH:13,6 C:0,8 S:0,5) -Tonhalas penne gm+diab. (E:298,6 ZS:15,9 T:5,4 F:12,2 CH:35,6 C:4,2 S:2,5) (H, L) -Őszibarack (E:70,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	---	--

Uzsonna

-Gyümölcsjoghurt (E:115,0 ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0 C:13,0 S:0,1) (L) -Gluténmentes bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 C:0,0 S:1,1)	-Mézes Pulyka Sonka (E:70,0 ZS:5,4 T:1,5 F:4,8 CH:0,5 C:0,2 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 bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 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)	-Gluténmentes édes sütemény (E:309,6 ZS:12,0 T:5,5 F:3,7 CH:38,4 C:10,2 S:0,4) (T)	-Csemege szalámi * (E:143,3 ZS:13,4 T:5,4 F:5,6 CH:0,3 C:0,1 S:1,0) -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 bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 C:0,0 S:1,1) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Trappista sajt (E:101,8 ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (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) -Gluténmentes bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 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:1,2, E:384,0, ZS:9,9, T:2,2, F:3,3, CH:38,4, C:13,0, Ca:154,0	S:1,2, E:412,0, ZS:18,7, T:3,4, F:5,8, CH:26,6, C:0,2, Ca:20,0	S:0,4, E:310,0, ZS:12,0, T:5,5, F:3,7, CH:38,4, C:10,2, Ca:0,0	S:2,2, E:493,0, ZS:26,7, T:7,2, F:6,6, CH:28,7, C:0,1, Ca:19,0	S:1,6, E:443,0, ZS:21,2, T:6,7, F:8,4, CH:26,3, C:0,2, Ca:140,0

Összesen

S:3,5, E:1 455,0, ZS:34,6, T:10,1, F:41,0, CH:200,0, C:38,0, Ca:352,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,0, E:1 668,0, ZS:43,4, T:11,1, F:50,7, CH:235,7, C:39,4, Ca:731,7	S:5,0, E:1 718,0, ZS:32,0, T:10,9, F:38,8, CH:294,3, C:34,1, Ca:134,2	S:6,0, E:2 064,0, ZS:64,3, T:18,1, F:47,7, CH:279,4, C:19,5, Ca:873,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,9, E:1 267,0, ZS:44,8, T:15,8, F:32,1, CH:163,1, C:20,5, Ca:403,3
--	--	--	--	--

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:		Allergén 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	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	

Gluténmentes étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
-----------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-olasz felvágott (E:100,5 ZS:6,0 T:2,3 F:4,1 CH:9,2 C:0,0 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 magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)
-Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:470,0, ZS:13,5, T:5,0, F:7,1, CH:80,7, C:20,0, Ca:8,9

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

S:1,3, E:444,0, ZS:12,0, T:4,2, F:13,2, CH:70,6, 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)
-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5)
-Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)

S:1,6, E:323,0, ZS:1,7, T:0,9, F:8,7, CH:66,9, C:15,0, Ca:2,2

-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L)
-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 magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)

S:1,6, E:482,0, ZS:13,4, T:6,7, F:16,6, CH:72,5, C:18,8, Ca:645,0

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-Magyaros vajkrém (E:64,8 ZS:6,0 T:3,9 F:1,5 CH:1,2 C:0,8 S:0,3)
-Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)
-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:364,0, ZS:7,2, T:4,8, F:4,9, CH:68,7, C:15,7, Ca:13,3

Ebéd

-Vegyes gyümölcsleves gm (E:194,6 ZS:1,3 T:0,0 F:2,2 CH:42,3 C:23,9 S:0,1) (L)
-Fokhagymás sertéssült gm (E:168,7 ZS:8,2 T:0,0 F:21,3 CH:1,6 C:0,3 S:0,0)
-Zöldséges rizs (E:194,3 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,0 C:0,1 S:0,2)
-Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:662,0, ZS:11,2, T:0,1, F:30,3, CH:97,9, C:24,3, Ca:185,9

-Zöldbableves gm (E:161,1 ZS:0,8 T:0,1 F:4,3 CH:32,5 C:1,0 S:0,1)
-Tavaszi rizses hús gm (E:635,0 ZS:14,0 T:0,3 F:42,2 CH:82,7 C:1,2 S:0,0) (Z)
-Ecetes cékla (édesítőszerekkel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) *

S:0,9, E:844,0, ZS:15,0, T:0,4, F:47,8, CH:119,9, C:2,2, Ca:152,9

-Daragaluska leves gm (E:169,0 ZS:3,8 T:0,4 F:5,5 CH:26,5 C:0,8 S:0,1) (T)
-Meggyes piskóta gm,tm (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:2,5 CH:59,5 C:24,4 S:0,1)
-Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:504,0, ZS:4,7, T:0,4, F:8,6, CH:103,2, C:25,3, Ca:78,4

-Csontleves gm (E:45,7 ZS:0,3 T:0,0 F:1,1 CH:8,6 C:0,8 S:0,0) (Z)
-Rántott sertésszelet gm (E:323,4 ZS:15,0 T:0,1 F:31,6 CH:14,1 C:0,3 S:0,4) (T)
-Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)
-Uborkasaláta (E:54,1 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:11,0 C:9,0 S:0,0)

S:0,6, E:705,0, ZS:15,7, T:0,2, F:40,2, CH:95,7, C:10,5, Ca:77,1

-Tarhonyaleves gm (E:141,0 ZS:0,6 T:0,1 F:2,4 CH:29,8 C:1,7 S:0,1) (L, T, Z)
-Fasírozott gm (E:207,7 ZS:9,9 T:0,1 F:22,2 CH:6,5 C:0,7 S:0,1) (T)
-Töközelék gm (E:363,7 ZS:15,9 T:8,9 F:9,1 CH:45,7 C:4,8 S:0,2) (L)
-Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)

S:1,6, E:941,0, ZS:27,5, T:10,0, F:36,6, CH:133,2, C:7,2, Ca:155,7

Uzsonna	-Gyümölcsjoghurt (E:115,0 ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0 C:13,0 S:0,1) (L)	-Zala felvágott (E:96,0 ZS:8,0 T:3,2 F:3,4 CH:0,8 C:0,2 S:0,4) -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) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-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 bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 C:0,0 S:1,1)	-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 bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 C:0,0 S:1,1) -Fejes saláta (E:37,9 ZS:0,3 T:0,0 F:1,4 CH:7,0 C:5,0 S:0,0)	-Lekvár (E:72,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,9 C:17,6 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 magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)
	<i>S:0,1, E:115,0, ZS:3,2, T:2,2, F:3,3, CH:14,0, C:13,0, Ca:154,0</i>	<i>S:1,6, E:438,0, ZS:21,2, T:5,0, F:4,4, CH:26,9, C:0,2, Ca:28,2</i>	<i>S:1,4, E:363,0, ZS:11,5, T:3,2, F:2,1, CH:26,3, C:1,7, Ca:169,7</i>	<i>S:1,7, E:394,0, ZS:14,0, T:1,8, F:7,1, CH:31,7, C:5,0, Ca:33,0</i>	<i>S:1,2, E:393,0, ZS:7,6, T:2,7, F:3,4, CH:75,7, C:17,6, Ca:21,5</i>
Összesen	<i>S:1,8, E:1 247,0, ZS:27,9, T:7,3, F:40,7, CH:192,7, C:57,3, Ca:348,8</i>	<i>S:3,9, E:1 726,0, ZS:48,2, T:9,6, F:65,4, CH:217,4, C:13,8, Ca:598,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:3,1, E:1 190,0, ZS:18,0, T:4,5, F:19,5, CH:196,3, C:42,0, Ca:250,3</i>	<i>S:3,8, E:1 582,0, ZS:43,2, T:8,7, F:63,9, CH:199,9, C:34,3, Ca:755,2</i>	<i>S:4,2, E:1 698,0, ZS:42,3, T:17,6, F:44,8, CH:277,7, C:40,5, Ca:190,4</i>

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

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