

Gluténmentes, diab.,laktózmentes

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

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 magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 S:0,5)

S:1,3, E:256,0, ZS:13,2, T:6,4, F:1,4, CH:30,0, C:0,0, Ca:5,7

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Csemege szalámi gm (E:94,6 ZS:8,7 T:3,3 F:3,9 CH:0,2 C:0,0 S:0,8)
-Gluténmentes magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 S:0,5)

S:1,6, E:397,0, ZS:18,6, T:5,5, F:5,6, CH:52,0, C:9,9, Ca:365,0

-Gyümölcs tea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 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 diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 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:1,4, E:238,0, ZS:12,6, T:3,7, F:6,5, CH:24,9, C:0,2, Ca:8,9

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 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 magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 S:0,5)

S:1,3, E:257,0, ZS:13,5, T:6,4, F:1,4, CH:29,8, C:0,0, Ca:5,7

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 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 magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 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)

S:0,8, E:192,0, ZS:6,4, T:3,1, F:5,4, CH:26,8, C:0,4, Ca:15,7

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,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 (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)

S:2,7, E:517,0, ZS:8,8, T:0,2, F:26,2, CH:72,0, C:8,9, Ca:71,9

-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+tm+diab (E:85,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,6 CH:18,1 C:0,9 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:0,2, E:435,0, ZS:10,8, T:0,0, F:23,0, CH:50,9, C:2,0, Ca:67,8

-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 diab (E:99,0 ZS:0,5 T:0,1 F:1,8 CH:18,8 C:0,7 S:0,9)
-Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:435,0, ZS:4,4, T:0,1, F:18,5, CH:74,6, C:1,7, Ca:61,4

-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 (édessítószerekkel) (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

-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+tm (E:94,8 ZS:7,0 T:0,4 F:4,0 CH:13,7 C:6,5 S:2,4) (H)
-Őszibarack (E:70,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,8, E:241,0, ZS:7,6, T:0,4, F:8,5, CH:45,3, C:7,3, Ca:84,1

Uzsonna

-Vegán joghurt (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Gluténmentes bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 S:0,4)	-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 diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 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)	-Gluténmentes bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 S:0,4) -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)	-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 diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 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)	-Vegán joghurt (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 bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 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:0,4, E:89,0, ZS:2,2, T:0,0, F:0,0, CH:8,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,4, E:231,0, ZS:14,2, T:3,4, F:5,8, CH:10,3, C:0,2, Ca:20,0	S:0,9, E:176,0, ZS:9,2, T:1,8, F:5,7, CH:8,3, C:0,0, Ca:5,0	S:1,4, E:313,0, ZS:22,2, T:7,2, F:6,6, CH:12,3, C:0,1, Ca:19,0	S:0,4, E:161,0, ZS:8,7, T:1,8, F:1,0, CH:9,7, C:0,0, Ca:20,0

Összesen

S:4,4, E:862,0, ZS:24,2, T:6,6, F:27,6, CH:110,0, C:8,9, Ca:77,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,3, E:1 064,0, ZS:43,5, T:8,9, F:34,4, CH:113,2, C:12,1, Ca:452,8	S:3,6, E:849,0, ZS:26,2, T:5,6, F:30,8, CH:107,9, C:1,9, Ca:75,3	S:4,2, E:902,0, ZS:37,2, T:13,8, F:17,2, CH:109,9, C:6,1, Ca:113,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,1, E:594,0, ZS:22,8, T:5,3, F:14,9, CH:81,9, C:7,7, Ca:119,8
--	---	---	--	---

Jó étvágyat!

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, kéndioxid	

Gluténmentes, diab.,laktózmentes

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

Tízórai

-Gyümölcs tea diab. (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 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 diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 S:0,5)
 -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:263,0, ZS:12,9, T:4,5, F:5,5, CH:32,7, C:0,0, Ca:7,7

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
 -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 magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 S:0,5)

S:1,3, E:257,0, ZS:13,5, T:6,4, F:1,4, CH:29,8, C:0,0, Ca:5,7

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 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)
 -Gluténmentes magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 S:0,5)

S:1,0, E:135,0, ZS:1,1, T:0,4, F:7,1, CH:24,0, C:0,0, Ca:0,7

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
 -Csemege szálami gm (E:94,6 ZS:8,7 T:3,3 F:3,9 CH:0,2 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 magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 S:0,5)

S:1,3, E:259,0, ZS:15,9, T:5,5, F:5,3, CH:23,7, C:0,1, Ca:5,7

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)
 -Afrikai harcsapástétom (E:133,6 ZS:12,2 T:1,6 F:3,5 CH:2,4 C:0,1 S:0,2) (H)
 -Gluténmentes magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 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:245,0, ZS:12,8, T:2,1, F:5,2, CH:26,9, C:0,1, Ca:4,3

Ebéd

-Vegyes gyümölcsleves gm, tm, diab (E:42,7 ZS:0,4 T:0,0 F:0,4 CH:6,9 C:0,3 S:1,0)
 -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 gm+diab (E:235,0 ZS:4,8 T:0,1 F:15,1 CH:31,8 C:1,0 S:0,8)
 -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

-Zöldbableves gm (E:161,1 ZS:0,8 T:0,1 F:4,3 CH:32,5 C:1,0 S:0,1)
 -Tavaszi b.rizses hús diab, tm (E:315,1 ZS:7,6 T:0,2 F:21,6 CH:37,5 C:0,8 S:0,8) (Z)
 -Ecetes cékla (édesítőszerrel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) *

-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, diab, tm (E:191,5 ZS:4,5 T:0,0 F:6,4 CH:30,3 C:0,6 S:0,0) (T)
 -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-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 vegyes zöldségkeverék gm (E:85,5 ZS:0,7 T:0,0 F:4,7 CH:14,8 C:0,0 S:0,5) (Z)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Tarhonyaleves gm, diab, tm (E:70,7 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:15,4 C:0,7 S:0,5)
 -Fasírozott gm (E:207,7 ZS:9,9 T:0,1 F:22,2 CH:6,5 C:0,7 S:0,1) (T)
 -Tököfőzelék gm+tm (E:73,1 ZS:0,7 T:0,0 F:1,6 CH:14,7 C:0,6 S:0,8)
 -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

-Kókusz joghurt (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Gluténmentes bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 S:0,4)	-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 diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 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)	-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8) -Gluténmentes bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 S:0,4)	-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 bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 S:0,4) -Fejes saláta (E:37,9 ZS:0,3 T:0,0 F:1,4 CH:7,0 C:5,0 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 bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 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)
S:0,4, E:89,0, ZS:2,2, T:0,0, F:0,0, CH:8,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,9, E:257,0, ZS:16,7, T:5,0, F:4,4, CH:10,6, C:0,2, Ca:28,2	S:1,1, E:182,0, ZS:8,5, T:4,2, F:0,0, CH:14,3, C:0,0, Ca:0,0	S:0,9, E:214,0, ZS:9,5, T:1,8, F:7,1, CH:15,3, C:5,0, Ca:33,0	S:1,3, E:251,0, ZS:14,4, T:3,3, F:5,2, CH:15,1, C:0,2, Ca:21,5

Összesen

S:3,0, E:902,0, ZS:29,3, T:4,6, F:43,1, CH:95,1, C:1,7, Ca:97,8	S:3,9, E:1 039,0, ZS:38,8, T:11,7, F:33,0, CH:115,0, C:2,0, Ca:150,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,2, E:751,0, ZS:18,0, T:5,0, F:19,5, CH:112,2, C:1,4, Ca:91,7	S:3,2, E:961,0, ZS:41,5, T:7,4, F:50,3, CH:83,1, C:6,2, Ca:154,4	S:3,5, E:951,0, ZS:38,8, T:5,5, F:36,2, CH:92,6, C:2,3, Ca:113,2
--	--	---	---	---

Jó étvágyat!

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, kéndioxid	