

Gluténmentes étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-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 (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)	-Sajtkrém (E:115,5 ZS:11,6 T:0,0 F:1,7 CH:0,6 C:0,0 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) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 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 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)	-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) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Csemege szalámi 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 (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:1,3, E:362,0, ZS:13,2, T:2,6, F:6,4, CH:53,7, C:0,1, Ca:0,0	S:1,1, E:359,0, ZS:12,7, T:1,0, F:5,6, CH:53,6, C:0,0, Ca:180,0	S:1,7, E:322,0, ZS:8,1, T:2,7, F:9,0, CH:52,5, C:0,0, Ca:8,6	S:1,4, E:323,0, ZS:7,0, T:3,6, F:7,0, CH:56,7, C:0,4, Ca:14,0	S:2,0, E:396,0, ZS:16,3, T:6,1, F:7,9, CH:53,2, C:0,0, Ca:20,0
--	--	---	--	---

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)

S:0,8, E:618,0, ZS:9,2, T:0,3, F:27,3, CH:94,8, C:9,9, Ca:71,6

* Adalékanyagot tartalmaz

-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:0,0 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)

S:1,2, E:687,0, ZS:10,6, T:1,0, F:26,4, CH:118,5, C:2,7, Ca:64,6

-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:0,0 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)

S:2,6, E:963,0, ZS:6,8, T:1,2, F:26,9, CH:183,0, C:3,7, Ca:124,1

-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:0,0 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) *

S:2,2, E:985,0, ZS:15,7, T:1,1, F:17,4, CH:177,5, C:7,9, Ca:119,2

* Adalékanyagot tartalmaz

-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)

S:3,0, E:444,0, ZS:16,5, T:5,5, F:16,7, CH:67,1, C:5,0, Ca:246,1

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)

Vacsora

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1) -Melegszendvics gm (E:260,1 ZS:8,9 T:4,9 F:9,7 CH:34,7 C:2,6 S:1,4) (L)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Virslí (E:139,8 ZS:11,4 T:3,7 F:7,8 CH:1,6 C:0,4 S:0,8) -Mustár (E:50,7 ZS:1,9 T:0,0 F:1,7 CH:6,6 C:1,8 S:0,0) (M) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)	-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1) -Sült csirkemellcsíkok gm (E:122,9 ZS:1,1 T:0,0 F:24,9 CH:2,3 C:0,3 S:1,5) -Párolt rizs gm (E:350,7 ZS:1,3 T:0,3 F:7,5 CH:76,5 C:0,3 S:0,0) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Sajtos-sonkás szendvics gm, (E:167,0 ZS:5,5 T:2,3 F:5,6 CH:23,5 C:1,4 S:0,9) (L) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)
S:1,4, E:418,0, ZS:8,9, T:4,9, F:10,6, CH:83,1, C:51,0, Ca:150,0	S:2,0, E:452,0, ZS:12,5, T:4,6, F:10,8, CH:73,1, C:20,3, Ca:13,8	S:2,2, E:642,0, ZS:2,5, T:0,4, F:34,1, CH:129,2, C:50,9, Ca:14,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,9, E:284,0, ZS:5,7, T:2,3, F:6,1, CH:50,2, C:21,3, Ca:78,0

Összesen

S:6,3, E:2 236,0, ZS:56,8, T:17,5, F:58,0, CH:336,7, C:89,1, Ca:502,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,1, E:2 447,0, ZS:66,6, T:16,3, F:64,0, CH:362,0, C:59,6, Ca:923,4	S:8,8, E:2 682,0, ZS:42,6, T:14,0, F:81,9, CH:475,9, C:85,0, Ca:157,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:8,1, E:2 635,0, ZS:73,7, T:22,6, F:59,4, CH:386,2, C:41,2, Ca:965,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,9, E:1 663,0, ZS:61,0, T:21,8, F:40,0, CH:216,4, C:20,6, Ca:423,3
--	--	--	--	--

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
--	---	---	--	--	--

Gluténmentes étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-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 (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)	-Sajtkrém (E:115,5 ZS:11,6 T:0,0 F:1,7 CH:0,6 C:0,0 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) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Csemege szalámi 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 (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)	-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) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 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 (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:1,3, E:368,0, ZS:13,3, T:2,6, F:6,8, CH:54,6, C:0,1, Ca:3,6	S:1,1, E:367,0, ZS:12,8, T:0,9, F:5,6, CH:55,9, C:0,0, Ca:179,0	S:2,0, E:396,0, ZS:16,3, T:6,1, F:7,9, CH:53,2, C:0,0, Ca:20,0	S:1,7, E:339,0, ZS:8,2, T:2,7, F:9,7, CH:55,6, C:0,0, Ca:19,0	S:1,4, E:306,0, ZS:6,9, T:3,6, F:6,4, CH:53,6, C:0,4, Ca:3,6
---	---	--	---	--

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)	-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)	-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)	-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)	-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:470,0, ZS:13,5, T:5,0, F:7,1, CH:80,7, C:20,0, Ca:8,9	S:1,3, E:444,0, ZS:12,0, T:4,2, F:13,2, CH:70,6, C:11,4, Ca:417,5	S:1,6, E:323,0, ZS:1,7, T:0,9, F:8,7, CH:66,9, C:15,0, Ca:2,2	S:1,6, E:482,0, ZS:13,4, T:6,7, F:16,6, CH:72,5, C:18,8, Ca:645,0	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
* Adalékanyagot tartalmaz

-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)
-Tökfőzelék 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:1,5, E:733,0, ZS:17,5, T:9,9, F:14,4,
CH:126,8, C:6,5, Ca:128,9

Uzsonna

-Habos puding (E:980,0
ZS:24,0 T:16,0 F:22,0
CH:170,0 C:130,0 S:1,6) (L)

S:1,6, E:980,0, ZS:24,0, T:16,0, F:22,0,

-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)

S:1,6, E:438,0, ZS:21,2, T:5,0, F:4,4,

-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)

S:1,4, E:363,0, ZS:11,5, T:3,2, F:2,1,

-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)

S:1,7, E:394,0, ZS:14,0, T:1,8, F:7,1,

-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)

S:1,2, E:393,0, ZS:7,6, T:2,7, F:3,4,

Vacsora

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1) -Melegszendvics gm (E:260,1 ZS:8,9 T:4,9 F:9,7 CH:34,7 C:2,6 S:1,4) (L)	-Gyümölcs tea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Csirkepörkölt gm (E:111,0 ZS:1,0 T:0,0 F:18,0 CH:7,0 C:1,4 S:0,4) -GM.Tésztaköret (E:346,7 ZS:1,7 T:0,2 F:4,0 CH:77,0 C:3,4 S:0,2) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1) -Lecsős virsli tarhonyával gm (E:505,6 ZS:16,3 T:4,6 F:13,3 CH:75,0 C:6,3 S:4,9)	-Gyümölcs tea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Sajtos-sonkás szendvics gm, (E:167,0 ZS:5,5 T:2,3 F:5,6 CH:23,5 C:1,4 S:0,9) (L) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)
S:1,4, E:418,0, ZS:8,9, T:4,9, F:10,6, CH:83,1, C:51,0, Ca:150,0	S:1,2, E:551,0, ZS:2,8, T:0,3, F:22,8, CH:106,2, C:26,7, Ca:14,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,0, E:664,0, ZS:16,3, T:4,6, F:14,1, CH:123,4, C:54,7, Ca:14,3	S:0,9, E:284,0, ZS:5,7, T:2,3, F:6,1, CH:50,2, C:21,3, Ca:78,0

Összesen

S:6,1, E:2 898,0, ZS:70,9, T:28,6, F:76,7, CH:486,3, C:225,4, Ca:548,4	S:6,2, E:2 644,0, ZS:63,8, T:10,9, F:93,9, CH:379,5, C:40,4, Ca:791,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:10,0, E:2 250,0, ZS:50,5, T:15,1, F:41,5, CH:372,9, C:96,7, Ca:284,6	S:6,4, E:2 205,0, ZS:57,1, T:13,7, F:79,6, CH:305,7, C:55,7, Ca:852,1	S:5,5, E:1 797,0, ZS:39,3, T:21,1, F:29,1, CH:324,8, C:40,2, Ca:167,3
---	--	---	--	--

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	