

Gluténmentes, diab.,laktózmentes

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Pulyka sonka (E:33,3 ZS:1,2 T:0,0 F:4,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0) (O)
 -Delma multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2)
 -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:0,7, E:258,0, ZS:13,5, T:3,5, F:6,9, CH:26,2, C:0,0, Ca:15,3

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
 -Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8)
 -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2)
 -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:1,5, E:253,0, ZS:13,1, T:6,4, F:1,5, CH:29,9, C:0,2, 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)
 -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 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:0,8, E:182,0, ZS:6,4, T:3,1, F:4,8, CH:25,8, C:0,4, Ca:3,9

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
 -Baromfi májkrém (E:82,5 ZS:6,0 T:2,4 F:5,2 CH:1,8 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)
 -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:195,0, ZS:6,9, T:2,8, F:6,9, CH:26,2, C:0,0, Ca:4,3

-Gyümölcsstea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Csemege szalámi * (E:143,3 ZS:13,4 T:5,4 F:5,6 CH:0,3 C:0,1 S:1,0)
 -Delma multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2)
 -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)
 -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:376,0, ZS:25,7, T:8,9, F:7,9, CH:27,7, C:0,1, Ca:14,3

Ebéd

-Zöldségleves gm,diab, tejm. (E:34,7 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:6,2 C:1,1 S:3,1) (Z)
 -Chilisbab gm (E:321,7 ZS:3,9 T:0,0 F:24,8 CH:45,0 C:0,6 S:0,5)
 -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)
 -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

-Hagyma leves gm, tm (E:47,8 ZS:0,6 T:0,0 F:0,8 CH:10,1 C:2,8 S:0,1)
 -Lecsós sertésragu gm (E:169,3 ZS:7,6 T:0,0 F:17,8 CH:6,7 C:2,8 S:2,5)
 -GM.Tésztaköret diab. (E:138,4 ZS:0,6 T:0,1 F:1,6 CH:30,8 C:1,3 S:0,1)

-Csicseriborsó gulyás gm+tm (E:191,3 ZS:5,8 T:0,0 F:16,3 CH:18,2 C:0,5 S:0,0)
 -Mákos metélt gm,diab (E:301,0 ZS:12,4 T:0,1 F:7,9 CH:38,1 C:2,2 S:1,1)

-Almaleves gm, tm diab. (E:21,4 ZS:0,3 T:0,0 F:0,2 CH:3,9 C:0,0 S:0,1) (D)
 -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)
 -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)

-Májgaluska leves gm+diab. (E:165,2 ZS:4,8 T:0,1 F:17,3 CH:12,5 C:0,7 S:2,1) (Z, T)
 -Főtt kemény tojás (E:165,0 ZS:12,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (T)
 -Parajfőzelék gm+tm (E:77,1 ZS:1,0 T:0,0 F:6,1 CH:10,4 C:0,7 S:1,0)
 -Főtt burgonya 1/2 adag diab (E:47,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:10,1 C:0,4 S:0,0)

Uzsonna

-Gluténmentes bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 S:0,4) -Afrikai harcsapástétom (E:133,6 ZS:12,2 T:1,6 F:3,5 CH:2,4 C:0,1 S:0,2) (H)	-Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -Gluténmentes bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 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)	-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8) -Flóra light margarin (E:75,6 ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 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)	-Löncs felvágott (E:54,0 ZS:4,2 T:1,7 F:3,6 CH:0,4 C:0,3 S:0,7) -Flóra light margarin (E:75,6 ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 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) -Kápia paprika (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) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 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)
S:0,6, E:222,0, ZS:14,4, T:1,6, F:3,5, CH:10,4, C:0,1, Ca:0,0	S:0,8, E:175,0, ZS:8,7, T:2,0, F:5,3, CH:9,9, C:0,3, Ca:0,0	S:1,2, E:272,0, ZS:17,0, T:6,1, F:1,2, CH:16,2, C:0,2, Ca:15,0	S:1,2, E:218,0, ZS:14,8, T:3,6, F:3,8, CH:8,6, C:0,5, Ca:0,0	S:0,4, E:164,0, ZS:2,7, T:0,0, F:0,6, CH:26,0, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:4,9, E:1 015,0, ZS:33,3, T:5,2, F:38,5, CH:117,2, C:2,0, Ca:90,3	S:5,0, E:784,0, ZS:30,5, T:8,5, F:27,0, CH:87,4, C:7,5, Ca:59,9	S:3,1, E:946,0, ZS:41,6, T:9,3, F:30,1, CH:98,2, C:3,2, Ca:338,8	S:2,8, E:798,0, ZS:24,3, T:6,6, F:43,6, CH:88,8, C:1,4, Ca:25,4	S:5,1, E:994,0, ZS:46,3, T:9,0, F:46,4, CH:87,3, C:2,3, Ca:480,1
---	--	---	--	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat: S: só (g) ZS: zsír (g) F: fehérje (g) C: cukor (g)	Allergén jelmagyarázat: E: energia (kcal) T: telített zsírsav (g) CH: szénhidrát (g) Ca: kalcium (mg)	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: szezám K: szulfitok, kén-dioxid	C: csillagfűrt P: puhatestűek
---	---	--	---	--	---

Gluténmentes, diab.,laktózmentes

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcstea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Zala felvágott (E:96,0 ZS:8,0 T:3,2 F:3,4 CH:0,8 C:0,2 S:0,4) -Flóra light margarin (E:75,6 ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 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)	-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 magvas kenyér diab (E:104,0 ZS:0,5 T:0,4 F:1,3 CH:23,3 C:0,0 S:0,5) -Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8)	-Gyümölcstea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Virsli (E:139,8 ZS:11,4 T:3,7 F:7,8 CH:1,6 C:0,4 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)	-Gyümölcstea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Párizsi krém gm,tm (E:92,8 ZS:7,5 T:2,0 F:4,0 CH:2,6 C:0,8 S:0,7) (M) -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)	
	<i>S:1,1, E:282,0, ZS:17,0, T:5,5, F:5,3, CH:25,4, C:0,4, Ca:12,0</i>	<i>S:1,3, E:199,0, ZS:7,1, T:4,6, F:1,4, CH:29,8, C:0,0, Ca:0,7</i>	<i>S:1,2, E:229,0, ZS:13,6, T:3,7, F:7,8, CH:9,8, C:0,4, Ca:12,5</i>	<i>S:1,2, E:212,0, ZS:8,1, T:2,4, F:6,4, CH:27,8, C:0,8, Ca:24,8</i>	
<i>Ebéd</i>	-Zöldbableves gm+tm+diab (E:22,7 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:3,7 C:0,1 S:0,1) -Carbonara tészta gm, tm, diab. (E:396,2 ZS:12,9 T:0,1 F:20,7 CH:34,2 C:1,7 S:9,2) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Tavaszi zöldségleves gm,tm (E:71,9 ZS:0,4 T:0,0 F:1,7 CH:14,5 C:1,6 S:1,1) (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)	-Gulyásleves gm,diab (E:120,4 ZS:4,3 T:0,0 F:11,5 CH:8,0 C:0,8 S:0,2) -Tejberizs gm+diab (E:148,2 ZS:0,8 T:0,1 F:3,0 CH:31,9 C:0,9 S:0,1) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)	-Karfiol leves gm+tm (E:72,1 ZS:0,6 T:0,0 F:2,7 CH:13,4 C:0,9 S:0,5) -Rántott sajt gm,tm (E:185,1 ZS:10,4 T:4,4 F:5,2 CH:17,8 C:0,4 S:1,0) (T) -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)	
	<i>S:9,3, E:523,0, ZS:14,0, T:0,1, F:22,9, CH:51,9, C:1,8, Ca:55,4</i>	<i>S:2,0, E:226,0, ZS:0,9, T:0,0, F:4,7, CH:47,4, C:4,1, Ca:73,1</i>	<i>S:0,3, E:344,0, ZS:5,6, T:0,1, F:15,1, CH:57,8, C:1,7, Ca:33,5</i>	<i>S:1,5, E:331,0, ZS:11,4, T:4,5, F:9,3, CH:46,6, C:1,4, Ca:49,1</i>	

Uzsonna

-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -Gluténmentes bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 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) -Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 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 multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) -Gluténmentes bagette diab (E:88,8 ZS:2,2 T:0,0 F:0,0 CH:8,0 C:0,0 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)	-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -Gluténmentes kenyér diab (E:72,8 ZS:0,3 T:0,0 F:0,9 CH:16,3 C:0,9 S:0,4) -Kápia paprika (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) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 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)
S:1,1, E:264,0, ZS:9,7, T:1,8, F:7,3, CH:29,0, C:0,2, Ca:27,6	S:0,6, E:295,0, ZS:22,4, T:3,0, F:4,4, CH:9,7, C:0,0, Ca:3,6	S:1,4, E:220,0, ZS:12,6, T:6,0, F:1,1, CH:22,8, C:1,0, Ca:0,0	S:0,4, E:123,0, ZS:2,4, T:0,0, F:0,4, CH:14,6, C:0,0, Ca:16,5

Összesen

S:11,5, E:1 069,0, ZS:40,6, T:7,4, F:35,4, CH:106,3, C:2,3, Ca:95,0	S:3,9, E:720,0, ZS:30,4, T:7,7, F:10,4, CH:86,9, C:4,1, Ca:77,4	S:2,9, E:793,0, ZS:31,9, T:9,8, F:24,0, CH:90,3, C:3,1, Ca:46,0	S:3,1, E:667,0, ZS:21,9, T:6,9, F:16,1, CH:88,9, C:2,2, Ca:90,3	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
--	--	--	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat: S: só (g) ZS: zsír (g) F: fehérje (g) C: cukor (g)	Allergén jelmagyarázat: E: energia (kcal) T: telített zsírsav (g) CH: szénhidrát (g) Ca: kalcium (mg)	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: szezám K: szulfitok, kén-dioxid	C: csillagfűrt P: puhatestűek
---	---	--	---	--	---