

Gluténmentes étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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 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) -Mini méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -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 (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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 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)	-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) -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)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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 kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)
---	---	---	--	---

S:0,6, E:324,0, ZS:13,8, T:3,1, F:6,4, CH:41,8, C:21,2, Ca:16,5	S:1,1, E:338,0, ZS:12,7, T:5,8, F:14,6, CH:40,2, C:20,1, Ca:640,0	S:0,7, E:248,0, ZS:6,7, T:2,7, F:4,3, CH:41,4, C:21,6, Ca:5,1	S:0,6, E:366,0, ZS:16,9, T:1,5, F:13,1, CH:39,7, C:12,6, Ca:581,1	S:0,9, E:319,0, ZS:22,0, T:7,1, F:5,2, CH:24,4, C:20,0, Ca:15,5
---	---	---	---	---

Tízórai

-Gyümölcsjoghurt (E:115,0 ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0 C:13,0 S:0,1) (L) -Gluténmentes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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 kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcsjoghurt (E:115,0 ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0 C:13,0 S:0,1) (L) -Gluténmentes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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) -Flora margarin (E:119,4 ZS:13,5 T:2,7 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,2) -Gluténmentes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -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) -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 (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:0,1, E:115,0, ZS:3,2, T:2,2, F:3,3, CH:14,0, C:13,0, Ca:154,0	S:0,5, E:98,0, ZS:6,1, T:2,4, F:6,2, CH:3,5, C:0,0, Ca:15,0	S:0,1, E:115,0, ZS:3,2, T:2,2, F:3,3, CH:14,0, C:13,0, Ca:154,0	S:0,9, E:229,0, ZS:22,3, T:6,1, F:5,1, CH:2,1, C:0,1, Ca:15,0	S:1,2, E:177,0, ZS:7,4, T:1,8, F:7,0, CH:20,2, C:1,3, Ca:3,6
---	---	---	---	--

Ebéd

-Zöldségleves gm (E:168,2 ZS:1,0 T:0,1 F:5,5 CH:32,9 C:1,6 S:0,1) (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 rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)
 -Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:858,0, ZS:6,0, T:0,1, F:37,8, CH:159,6, C:2,6, Ca:104,5

-Hagymaleves gm (E:98,6 ZS:0,5 T:0,1 F:2,1 CH:22,0 C:2,6 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 (E:346,7 ZS:1,7 T:0,2 F:4,0 CH:77,0 C:3,4 S:0,2)
 -Zabrudai gm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,8, E:615,0, ZS:9,7, T:0,3, F:23,9, CH:105,7, C:8,8, Ca:35,2

-Csicseriborsó gulyás gm (E:194,1 ZS:5,7 T:0,0 F:15,6 CH:18,7 C:0,7 S:0,3)
 -Szilvágombóc gm (E:235,9 ZS:2,1 T:0,1 F:4,6 CH:54,8 C:2,7 S:0,1) (T)
 -Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
 -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:621,0, ZS:9,3, T:0,1, F:21,8, CH:106,4, C:4,6, Ca:82,5

-Almaleves gm (E:170,7 ZS:0,9 T:0,0 F:0,8 CH:35,8 C:10,4 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)
 -Tartármártás "K" (E:172,7 ZS:14,9 T:2,8 F:2,2 CH:6,4 C:0,9 S:0,4) (L, T, M)
 -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)

S:0,9, E:994,0, ZS:23,6, T:3,2, F:48,7, CH:139,4, C:13,6, Ca:159,0

-Májgaluskaleves gm (E:265,2 ZS:5,9 T:0,1 F:21,5 CH:30,2 C:0,7 S:0,0) (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 (E:68,6 ZS:1,4 T:0,0 F:4,4 CH:10,5 C:0,1 S:0,9) (L)
 -Főtt burgonya 1/2 adag (E:56,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,1 C:0,5 S:0,0)

S:0,9, E:473,0, ZS:13,4, T:0,1, F:33,7, CH:53,0, C:1,4, Ca:274,3

Uzsonna

-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)

-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)
 -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)

-Trappista sajt (E:101,8 ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L)
 -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 kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -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)
 -Gm hamburgerzsemle (E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5 CH:49,0 C:9,2 S:1,0)
 -Kápi paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Gluténmentes pogácsa (E:244,0 ZS:5,0 T:0,5 F:3,5 CH:44,2 C:2,4 S:2,1) (L, T)
 -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 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) -Szalámis szendvics gm (E:258,2 ZS:11,4 T:4,5 F:5,9 CH:32,9 C:0,1 S:1,6) -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) -Gyros gm (E:247,9 ZS:3,9 T:0,0 F:39,2 CH:11,9 C:0,2 S:0,1) -Sült burgonya gm (E:539,9 ZS:15,9 T:0,0 F:14,7 CH:80,5 C:0,7 S:0,0) -Uborkasaláta (E:54,1 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:11,0 C:9,0 S:0,0)	-Gyümölcstea" (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) -Virslis (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 kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
S:1,7, E:451,0, ZS:11,5, T:4,5, F:7,2, CH:87,8, C:48,5, Ca:16,5	S:0,2, E:865,0, ZS:15,9, T:0,1, F:52,2, CH:131,7, C:58,2, Ca:22,9	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:1,4, E:386,0, ZS:12,1, T:3,7, F:9,5, CH:68,8, C:49,9, Ca:12,2

Összesen

S:3,3, E:1 842,0, ZS:39,2, T:13,0, F:56,8, CH:305,1, C:87,0, Ca:461,1	S:5,9, E:2 184,0, ZS:55,5, T:12,6, F:102,7, CH:332,0, C:96,6, Ca:713,2	S:3,3, E:1 727,0, ZS:38,4, T:12,1, F:60,8, CH:270,0, C:66,1, Ca:391,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,6, E:2 288,0, ZS:92,1, T:20,0, F:80,6, CH:299,6, C:86,0, Ca:767,4	S:5,0, E:1 287,0, ZS:48,2, T:9,5, F:50,1, CH:159,9, C:25,2, Ca:293,5
--	---	---	--	---

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

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: szezámmag K: szulfitok, kéndioxid	C: csillagfűrt P: puhatestűek
---	---	--	---	--	---

Gluténmentes étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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 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)	-Nesquick kakaó (E:134,1 ZS:3,9 T:2,5 F:8,7 CH:15,6 C:14,0 S:0,3) (L) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -Gluténmetes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Hot-dog gm (E:121,8 ZS:9,5 T:3,1 F:6,6 CH:2,6 C:1,4 S:0,8)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Párizsi krém gm (E:145,9 ZS:14,9 T:6,4 F:3,5 CH:0,4 C:0,2 S:0,6) (L) -Gm hamburgerzsemle (E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5 CH:49,0 C:9,2 S:1,0) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
--	--	---	--

S:1,0, E:348,0, ZS:17,3, T:5,1, F:4,8, CH:41,0, C:21,5, Ca:13,3	S:0,5, E:188,0, ZS:9,9, T:4,3, F:8,8, CH:15,8, C:14,2, Ca:400,0	S:0,8, E:205,0, ZS:9,6, T:3,1, F:6,6, CH:22,8, C:21,4, Ca:11,7	S:5,2, E:1 375,0, ZS:116,5, T:49,7, F:27,4, CH:74,0, C:30,7, Ca:54,0
--	--	---	---

Tízórai

-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)	-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 multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) -Gm hamburgerzsemle (E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5 CH:49,0 C:9,2 S:1,0) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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 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)	-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	S:1,6, E:318,0, ZS:16,9, T:5,0, F:6,2, CH:49,3, C:9,2, Ca:0,0	S:0,9, E:185,0, ZS:6,8, T:2,5, F:7,0, CH:22,4, C:1,2, Ca:15,0	S:0,1, E:115,0, ZS:3,2, T:2,2, F:3,3, CH:14,0, C:13,0, Ca:154,0
--	--	--	--

Ebéd

-Zöldbableves gm (E:161,1 ZS:0,8 T:0,1 F:4,3 CH:32,5 C:1,0 S:0,1)
 -Carbonara spagetti gm,tm (E:395,3 ZS:4,9 T:1,6 F:9,9 CH:70,5 C:3,4 S:1,9)
 -Túródesszert (E:111,0 ZS:5,5 T:0,0 F:4,4 CH:9,3 C:0,0 S:0,0) (L)

S:2,0, E:667,0, ZS:11,2, T:1,7, F:18,5, CH:112,3, C:4,4, Ca:101,8

-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)
 -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 kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)

S:2,1, E:740,0, ZS:14,8, T:0,1, F:11,2, CH:124,7, C:6,4, Ca:102,4

-Gulyásleves gm (E:240,7 ZS:6,2 T:0,0 F:17,4 CH:26,7 C:1,6 S:0,1)
 -Tejbedara gm (E:505,5 ZS:8,3 T:3,2 F:20,4 CH:84,8 C:20,1 S:0,4) (L)
 -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
 -Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)

S:0,9, E:909,0, ZS:15,6, T:3,2, F:39,3, CH:148,4, C:22,8, Ca:755,8

-Karfiol leves gm (E:75,8 ZS:0,7 T:0,0 F:3,1 CH:13,6 C:0,8 S:0,5)
 -Rántott sajt gm (E:330,8 ZS:18,3 T:8,6 F:18,1 CH:23,1 C:0,8 S:0,6) (L, T)
 -Jázmin rizs (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
 -Majonézes kukoricasaláta (E:183,2 ZS:12,4 T:2,4 F:2,8 CH:14,8 C:0,7 S:0,3) (L, T, M)

S:1,5, E:590,0, ZS:31,4, T:11,0, F:24,0, CH:51,5, C:2,3, Ca:391,8

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 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)
 -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)
 -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)

-Trappista sajt (E:101,8 ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L)
 -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2)
 -Gm hamburgerzsemle (E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5 CH:49,0 C:9,2 S:1,0)
 -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 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)
-Szalámis szendvics gm (E:258,2 ZS:11,4 T:4,5 F:5,9 CH:32,9 C:0,1 S:1,6)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

S:1,7, E:451,0, ZS:11,5, T:4,5, F:7,2, CH:87,8, C:48,5, Ca:16,5

-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-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)
-Sült burgonya (E:727,9 ZS:16,3 T:0,0 F:18,3 CH:120,7 C:2,3 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) *

S:1,3, E:909,0, ZS:17,9, T:0,3, F:52,1, CH:128,6, C:24,1, Ca:38,7
* Adalékanyagot tartalmaz

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)
-Rizses hús gm (E:568,2 ZS:13,7 T:0,3 F:40,5 CH:68,5 C:1,2 S:0,9)
-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) *

S:1,5, E:736,0, ZS:13,8, T:0,3, F:42,1, CH:118,8, C:51,6, Ca:38,4
* Adalékanyagot tartalmaz

-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 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:1,0, E:360,0, ZS:5,6, T:2,3, F:6,9, CH:78,4, C:49,8, Ca:76,5

Összesen

S:6,0, E:1 844,0, ZS:51,3, T:15,3, F:41,9, CH:295,0, C:88,7, Ca:313,1

S:6,6, E:2 544,0, ZS:84,3, T:14,7, F:83,2, CH:369,1, C:63,0, Ca:544,7
* Adalékanyagot tartalmaz

S:5,6, E:2 374,0, ZS:64,4, T:17,7, F:103,0, CH:361,6, C:106,4, Ca:940,9
* Adalékanyagot tartalmaz

S:8,2, E:2 784,0, ZS:168,9, T:70,7, F:65,8, CH:262,8, C:106,0, Ca:692,7

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! 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: szulfitok, kén-dioxid	