Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Tejeskávé rizstejjel[1], Mester Pizzás csiga	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács	Margarin, Retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma, Magyaros margarinkrém
		Energia: 350.89 Kcal / 1,466.72 Kj	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj	Energia: 221.00 Kcal / 923.78 Kj	Energia: 203.56 Kcal / 850.88 Kj	Energia: 211.69 Kcal / 884.86 Kj
		Fehérje: 7.25 g; Zsír: 16.09 g; T.Zsírsav: 12.15 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 4.90 g; T.Zsírsav: 1.73 g	Fehérje: 6.18 g; Zsír: 5.58 g; T.Zsírsav: 1.24 g	Fehérje: 4.86 g; Zsír: 6.37 g; T.Zsírsav: 0.20 g
		Szénhidrát: 38.48 g; Cukor: 6.30 g; Só: 2.23 g	Szénhidrát: 32.99 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 38.02 g; Cukor: 13.33 g; Só: 0.40 g	Szénhidrát: 30.90 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 32.76 g; Cukor: 7.02 g; Só: 0.84 g
		1	1		1	1
	Ebéd	Bolognai mártás, Brokkoli krémleves tejfehérjementesen[1], Kölyökmakaróni[1], Violife sajt szórat tejm.	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Zöldborsó főzelék tejfehérjementesen[1], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves gluténmentesen[9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves gluténmentes tésztával, Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves tejfehérjementesen[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 608.43 Kcal / 2,543.24 Kj	Energia: 1,095.04 Kcal / 4,577.27 Kj	Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 Kj	Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj	Energia: 477.33 Kcal / 1,995.24 Kj
		Fehérje: 21.99 g; Zsír: 26.68 g; T.Zsírsav: 9.78 g	Fehérje: 48.91 g; Zsír: 22.10 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 20.80 g; Zsír: 18.09 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 23.56 g; Zsír: 24.79 g; T.Zsírsav: 6.15 g	Fehérje: 17.83 g; Zsír: 12.09 g; T.Zsírsav: 2.53 g
		Szénhidrát: 69.29 g; Cukor: 2.06 g; Só: 3.71 g	Szénhidrát: 174.58 g; Cukor: 7.39 g; Só: 8.08 g	Szénhidrát: 71.06 g; Cukor: 9.65 g; Só: 3.13 g	Szénhidrát: 71.72 g; Cukor: 5.31 g; Só: 2.47 g	Szénhidrát: 71.82 g; Cukor: 13.31 g; Só: 2.69 g
		1	1,9,(13)	9	1	1,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Violife natúr növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Alma, Sós perec[1]
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj	Energia: 262.69 Kcal / 1,098.04 Kj	Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 5.20 g; Zsír: 8.22 g; T.Zsírsav: 5.41 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 6.94 g; Zsír: 3.66 g; T.Zsírsav: 0.87 g	Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 42.24 g; Cukor: 6.82 g; Só: 1.50 g	Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 31.28 g; Cukor: 7.13 g; Só: 1.03 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,(6)	1	1,6	1,4,(6)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Laktózmentes diéta	**Tízórai**	Tejeskávé laktózmentes tejjel[1], Mester Pizzás csiga	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács	Margarin, Retek, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Kőrözött laktózmentesen, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 423.80 Kcal / 1,771.48 Kj	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj	Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 Kj	Energia: 286.37 Kcal / 1,197.03 Kj	Energia: 210.53 Kcal / 880.02 Kj
		Fehérje: 11.00 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 15.00 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 10.49 g; Zsír: 9.00 g; T.Zsírsav: 5.58 g	Fehérje: 11.18 g; Zsír: 8.98 g; T.Zsírsav: 5.04 g	Fehérje: 8.43 g; Zsír: 3.90 g; T.Zsírsav: 2.19 g
		Szénhidrát: 48.08 g; Cukor: 15.90 g; Só: 2.20 g	Szénhidrát: 32.99 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 35.67 g; Cukor: 20.28 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 40.10 g; Cukor: 9.28 g; Só: 1.23 g	Szénhidrát: 34.07 g; Cukor: 7.66 g; Só: 0.72 g
		1	1	1	1	
	Ebéd	Brokkoli krémleves laktózmentesen[1], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Laktózmentes sajt szórat	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék laktózmentesen[1], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves laktózmentesen[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 580.62 Kcal / 2,426.99 Kj	Energia: 1,079.92 Kcal / 4,514.07 Kj	Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 Kj	Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj	Energia: 509.09 Kcal / 2,128.00 Kj
		Fehérje: 27.81 g; Zsír: 25.00 g; T.Zsírsav: 8.48 g	Fehérje: 50.16 g; Zsír: 22.20 g; T.Zsírsav: 4.88 g	Fehérje: 21.45 g; Zsír: 18.20 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 18.22 g; Zsír: 15.30 g; T.Zsírsav: 4.90 g
		Szénhidrát: 60.22 g; Cukor: 1.62 g; Só: 3.45 g	Szénhidrát: 169.50 g; Cukor: 7.92 g; Só: 7.55 g	Szénhidrát: 74.17 g; Cukor: 9.76 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 72.36 g; Cukor: 13.85 g; Só: 2.68 g
		1	1,3,9,(13)	1,3,9	1	1,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Mizo laktózmentes trappista sajt, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10, (6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj	Energia: 262.96 Kcal / 1,099.17 Kj	Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj	Energia: 206.28 Kcal / 862.25 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 14.08 g; Zsír: 5.95 g; T.Zsírsav: 3.61 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 8.86 g; Zsír: 4.33 g; T.Zsírsav: 1.33 g	Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 37.99 g; Cukor: 6.33 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 31.87 g; Cukor: 7.55 g; Só: 1.07 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1,(6)	1	1,6	1,3,4,10,(6)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00171) Fruktózszegény	Tízórai	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)], Tej 1,5%-os[7]	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss, Cukormentes gyümölcstea	Kakaó édesítővel[7,15], Allergénmentes kalács	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek	Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma, Cukormentes gyümölcstea
		Energia: 278.31 Kcal / 1,163.34 Kj	Energia: 209.45 Kcal / 875.50 Kj	Energia: 216.37 Kcal / 904.43 Kj	Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj	Energia: 183.81 Kcal / 768.33 Kj
		Fehérje: 9.51 g; Zsír: 15.86 g; T.Zsírsav: 5.40 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 11.09 g; Zsír: 6.40 g; T.Zsírsav: 3.58 g	Fehérje: 9.75 g; Zsír: 5.60 g; T.Zsírsav: 2.53 g	Fehérje: 8.46 g; Zsír: 3.90 g; T.Zsírsav: 1.78 g
		Szénhidrát: 24.03 g; Cukor: 9.60 g; Só: 1.34 g	Szénhidrát: 26.05 g; Cukor: 0.11 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 27.07 g; Cukor: 11.68 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 35.82 g; Cukor: 7.28 g; Só: 0.78 g	Szénhidrát: 27.45 g; Cukor: 0.21 g; Só: 0.71 g
		1,7,(3),(6),(12)	1	7,15	1,7	1,7
	Ebéd	Brokkoli krémleves[1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves*[1,3,9], Zöldborsó főzelék édesítőszerrel[1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu[15], Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10], Zöldségleves[1,3,9]
		Energia: 599.39 Kcal / 2,505.45 Kj	Energia: 1,019.12 Kcal / 4,259.92 Kj	Energia: 533.12 Kcal / 2,228.44 Kj	Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj	Energia: 433.55 Kcal / 1,812.24 Kj
		Fehérje: 25.16 g; Zsír: 27.60 g; T.Zsírsav: 9.68 g	Fehérje: 47.75 g; Zsír: 20.60 g; T.Zsírsav: 4.25 g	Fehérje: 22.26 g; Zsír: 19.19 g; T.Zsírsav: 3.47 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 19.08 g; Zsír: 12.82 g; T.Zsírsav: 2.62 g
		Szénhidrát: 61.84 g; Cukor: 3.21 g; Só: 3.15 g	Szénhidrát: 160.41 g; Cukor: 2.23 g; Só: 7.32 g	Szénhidrát: 64.85 g; Cukor: 0.11 g; Só: 3.06 g	Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 58.20 g; Cukor: 0.53 g; Só: 3.52 g
		1,3,7	1,3,7,9,(13)	1,3,9,15	1	1,3,9,10
	Uzsonna	Kenőmájas(6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Cukormentes gyümölcstea	Kockasajt[7], Kifli, Cukormentes gyümölcstea	Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka, Cukormentes gyümölcstea	Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Cukormentes gyümölcstea	Sós perec[1]
		Energia: 192.57 Kcal / 804.94 Kj	Energia: 170.07 Kcal / 710.89 Kj	Energia: 233.52 Kcal / 976.11 Kj	Energia: 178.35 Kcal / 745.50 Kj	Energia: 177.00 Kcal / 739.86 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 6.30 g; Zsír: 2.81 g; T.Zsírsav: 1.59 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 8.85 g; Zsír: 4.33 g; T.Zsírsav: 1.12 g	Fehérje: 4.00 g; Zsír: 3.80 g; T.Zsírsav: 1.90 g
		Szénhidrát: 25.39 g; Cukor: 0.15 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 29.92 g; Cukor: 0.88 g; Só: 0.35 g	Szénhidrát: 33.59 g; Cukor: 0.20 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 24.89 g; Cukor: 0.51 g; Só: 1.08 g	Szénhidrát: 30.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1,(6)	7	1,6	1,3,4,7,10,(6)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00189) Tojásmentes diéta	**Tízórai**	Tejeskávé[1,7], Mester Pizzás csiga	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó[7], Allergénmentes kalács	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek	Gyümölcstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma
		Energia: 413.05 Kcal / 1,726.55 Kj	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj	Energia: 211.54 Kcal / 884.24 Kj
		Fehérje: 11.45 g; Zsír: 16.69 g; T.Zsírsav: 13.50 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 5.18 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 9.75 g; Zsír: 5.60 g; T.Zsírsav: 2.53 g	Fehérje: 8.46 g; Zsír: 3.90 g; T.Zsírsav: 1.78 g
		Szénhidrát: 49.38 g; Cukor: 17.20 g; Só: 2.15 g	Szénhidrát: 32.99 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 30.20 g; Cukor: 15.47 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 35.82 g; Cukor: 7.28 g; Só: 0.78 g	Szénhidrát: 34.39 g; Cukor: 7.20 g; Só: 0.71 g
		1,7	1	7	1,7	1,7
	Ebéd	Brokkoli krémleves tojásmentesen[1,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Zöldborsó főzelék[1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves gluténmentesen[9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves durumtésztával, Mexikói bab*, Burgonyás kenyér [1]	Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 559.10 Kcal / 2,337.04 Kj	Energia: 1,033.76 Kcal / 4,321.12 Kj	Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 Kj	Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj	Energia: 500.53 Kcal / 2,092.22 Kj
		Fehérje: 24.45 g; Zsír: 25.48 g; T.Zsírsav: 8.58 g	Fehérje: 46.78 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 4.21 g	Fehérje: 20.80 g; Zsír: 18.09 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 23.56 g; Zsír: 24.79 g; T.Zsírsav: 6.15 g	Fehérje: 18.11 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 4.27 g
		Szénhidrát: 57.33 g; Cukor: 1.15 g; Só: 3.08 g	Szénhidrát: 164.63 g; Cukor: 5.58 g; Só: 7.76 g	Szénhidrát: 71.06 g; Cukor: 9.65 g; Só: 3.13 g	Szénhidrát: 71.72 g; Cukor: 5.31 g; Só: 2.47 g	Szénhidrát: 70.83 g; Cukor: 12.93 g; Só: 2.65 g
		1,7	1,7,9,(13)	9	1	1,7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Kockasajt[7], Kifli	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj	Energia: 195.47 Kcal / 817.06 Kj	Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj	Energia: 189.89 Kcal / 793.74 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 6.30 g; Zsír: 2.81 g; T.Zsírsav: 1.59 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 6.93 g; Zsír: 3.65 g; T.Zsírsav: 0.86 g	Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 36.26 g; Cukor: 7.18 g; Só: 0.35 g	Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 31.27 g; Cukor: 7.12 g; Só: 1.02 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1,(6)	7	1,6	1,4,(6)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	**Tízórai**	Mester Pizzás csiga, Kakaó[7]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru	Kakaó[7], Allergénmentes kalács	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kőrözött [7], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 Kj	Energia: 111.68 Kcal / 466.82 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj	Energia: 86.04 Kcal / 359.65 Kj
		Fehérje: 13.85 g; Zsír: 17.83 g; T.Zsírsav: 14.25 g; Szénhidrát: 51.23 g; Cukor: 18.68 g; Só: 2.20 g	Fehérje: 8.02 g; Zsír: 9.97 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 47.29 g; Cukor: 9.50 g; Só: 1.66 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 5.18 g; T.Zsírsav: 2.77 g; Szénhidrát: 30.20 g; Cukor: 15.47 g; Só: 0.41 g	Fehérje: 9.15 g; Zsír: 7.59 g; T.Zsírsav: 2.68 g; Szénhidrát: 45.62 g; Cukor: 9.68 g; Só: 1.17 g	Fehérje: 8.21 g; Zsír: 5.44 g; T.Zsírsav: 1.86 g; Szénhidrát: 48.69 g; Cukor: 9.60 g; Só: 0.91 g
		7	7	7	7	
	Ebéd	Brokkoli krémleves gluténmentesen[7], Bolognai mártás, Sajt szórat[7], Spagetti köret gm.	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Zöldborsó főzelék gluténmentesen[7], Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Gombaleves gluténmentesen[9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves gluténmentes tésztával, Mexikói bab*, Mester gluténmentes pékáru	Birsalmakrémleves gluténmentesen[7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 Kj	Energia: 470.13 Kcal / 1,965.14 Kj	Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 Kj	Energia: 534.73 Kcal / 2,235.17 Kj	Energia: 502.76 Kcal / 2,101.54 Kj
		Fehérje: 20.12 g; Zsír: 29.40 g; T.Zsírsav: 8.71 g; Szénhidrát: 76.99 g; Cukor: 5.40 g; Só: 3.61 g	Fehérje: 30.30 g; Zsír: 19.61 g; T.Zsírsav: 3.80 g; Szénhidrát: 66.05 g; Cukor: 8.51 g; Só: 3.53 g	Fehérje: 20.80 g; Zsír: 18.09 g; T.Zsírsav: 3.29 g; Szénhidrát: 71.06 g; Cukor: 9.65 g; Só: 3.13 g	Fehérje: 23.21 g; Zsír: 25.71 g; T.Zsírsav: 6.29 g; Szénhidrát: 75.87 g; Cukor: 6.51 g; Só: 2.57 g	Fehérje: 17.90 g; Zsír: 15.25 g; T.Zsírsav: 4.37 g; Szénhidrát: 71.28 g; Cukor: 13.74 g; Só: 2.68 g
		7	7,9	9		7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru	Limonádé, Kockasajt[7], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru	Alma, Gluténmentes sós perec
		Energia: 94.80 Kcal / 396.26 Kj	Energia: 58.87 Kcal / 246.08 Kj	Energia: 82.75 Kcal / 345.90 Kj	Energia: 80.58 Kcal / 336.82 Kj	Energia: 246.58 Kcal / 1,030.70 Kj
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.81 g; Szénhidrát: 46.63 g; Cukor: 9.54 g; Só: 1.29 g	Fehérje: 5.70 g; Zsír: 4.80 g; T.Zsírsav: 1.87 g; Szénhidrát: 46.06 g; Cukor: 9.58 g; Só: 1.25 g	Fehérje: 7.84 g; Zsír: 6.41 g; T.Zsírsav: 1.50 g; Szénhidrát: 46.33 g; Cukor: 9.59 g; Só: 1.54 g	Fehérje: 8.60 g; Zsír: 5.87 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 46.13 g; Cukor: 9.90 g; Só: 1.28 g	Fehérje: 5.31 g; Zsír: 105.81 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 29.95 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g
		(6)	7	6	3,4,7,10,(6)	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.