Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Méz, Mester gluténmentes pékáru	Kakaó[7], Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7], Mester gluténmentes pékáru	Házi gyümölcsjoghurt[7], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Házi sajtkrém[7], Piros retek, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 144.88 Kcal / 605.60 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 69.63 Kcal / 291.05 Kj	Energia: 117.91 Kcal / 492.86 Kj	Energia: 128.89 Kcal / 538.76 Kj
		Fehérje 9.19 g; Zsír 7.59 g; T.Zsírsav 2.68 g; Szénhidrát 57.73 g; Cukor 21.83 g; Só 1.17 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 6.53 g; Zsír 4.04 g; T.Zsírsav 1.20 g; Szénhidrát 49.41 g; Cukor 12.57 g; Só 0.91 g	Fehérje 9.53 g; Zsír 6.89 g; T.Zsírsav 3.27 g; Szénhidrát 51.53 g; Cukor 13.90 g; Só 1.10 g	Fehérje 9.14 g; Zsír 10.27 g; T.Zsírsav 4.51 g; Szénhidrát 47.67 g; Cukor 9.70 g; Só 1.34 g
		7	7	7	7	7
	Ebéd	Csokonai leves tejfehérje és gluténmentesen[9], Alma, Krumplis tészta* Gm	Zellerleves[9], Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Csirkepaprikás gluténmentesen[7], Mester gluténmentes pékáru	Sütőtökkrémleves GM* [7], Virslis lecsó[6, (1,7,9,10)], Főtt tésztaköret GM Tojm	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Finomfőzelék gluténmentesen[7], Majorannás sertés apróPecsenye, Mester gluténmentes pékáru	Birsalmakrémleves gluténmentesen[7], Bajor sertéstokány gluténmentesen[7,10, (12)], Párolt rizs
		Energia: 556.28 Kcal / 2,325.25 Kj	Energia: 427.42 Kcal / 1,786.62 Kj	Energia: 575.71 Kcal / 2,406.47 Kj	Energia: 398.44 Kcal / 1,665.48 Kj	Energia: 574.09 Kcal / 2,399.70 Kj
		Fehérje 15.79 g; Zsír 16.96 g; T.Zsírsav 4.81 g; Szénhidrát 83.15 g; Cukor 3.18 g; Só 1.92 g	Fehérje 25.38 g; Zsír 24.79 g; T.Zsírsav 4.96 g; Szénhidrát 48.78 g; Cukor 9.69 g; Só 3.50 g	Fehérje 12.07 g; Zsír 21.67 g; T.Zsírsav 6.40 g; Szénhidrát 82.09 g; Cukor 7.03 g; Só 3.29 g	Fehérje 23.00 g; Zsír 21.14 g; T.Zsírsav 3.89 g; Szénhidrát 52.33 g; Cukor 4.38 g; Só 2.83 g	Fehérje 19.96 g; Zsír 17.83 g; T.Zsírsav 6.31 g; Szénhidrát 81.67 g; Cukor 14.27 g; Só 2.33 g
		9	7,9	6,7,(1),(9),(10)	7	7,10,(12)
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kockasajt [7], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Sonkakrém[6,7], Savanyú káposzta(12), Mester gluténmentes pékáru	Mester Pékség batyu csokoládé/vanília
		Energia: 172.71 Kcal / 721.93 Kj	Energia: 111.97 Kcal / 468.03 Kj	Energia: 61.20 Kcal / 255.82 Kj	Energia: 72.89 Kcal / 304.68 Kj	Energia: 282.00 Kcal / 1,178.76 Kj
		Fehérje 8.53 g; Zsír 16.41 g; T.Zsírsav 5.78 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 7.80 g; Zsír 9.93 g; T.Zsírsav 2.85 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 5.70 g; Zsír 4.80 g; T.Zsírsav 1.87 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 6.96 g; Zsír 5.82 g; T.Zsírsav 2.18 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 1.04 g; Zsír 12.09 g; T.Zsírsav 6.24 g; Szénhidrát; Cukor; Só

		45.99 g	9.62 g	1.90 g	45.71 g	9.50 g	1.60 g	46.66 g	10.27 g	1.25 g	46.87 g	9.83 g	1.46 g	42.51 g	2.99 g	0.13 g
		6						7			6,7,(12)					
(00451) Tejfehérjementes	**Tízórai**	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Méz, Zsemle[1]			Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács			Gyümölcstea, Félbarna kenyér[1], Margarin, Sárgabaracklekvár(12)			Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek, Violife Natúr növényi krémsajt		
		Energia: 235.99 Kcal / 986.44 Kj			Energia: 221.00 Kcal / 923.78 Kj			Energia: 347.71 Kcal / 1,453.43 Kj			Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 Kj			Energia: 212.67 Kcal / 888.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.20 g	5.58 g	1.24 g	4.49 g	4.90 g	1.73 g	8.75 g	4.16 g	1.02 g	10.63 g	3.68 g	0.74 g	5.32 g	5.69 g	4.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.96 g	8.18 g	1.27 g	38.02 g	13.33 g	0.40 g	69.33 g	12.05 g	1.54 g	42.93 g	11.85 g	1.09 g	33.91 g	7.02 g	1.02 g
		1						1,(12)			1			1		
	Ebéd	Csokonai leves tejfehérjementesen[1,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma			Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Sütőtökkrémleves TejM* [1], Virslis lecsó[6, (1,7,9,10)], Tarhonya[1]			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Majorannás sertés aprópecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]			Birsalmakrémleves tejfehérjementesen[1], Bajor sertéstokány[1,7,10, (12)], Párolt rizs		
		Energia: 619.53 Kcal / 2,589.64 Kj			Energia: 505.52 Kcal / 2,113.07 Kj			Energia: 488.82 Kcal / 2,043.27 Kj			Energia: 420.38 Kcal / 1,757.19 Kj			Energia: 537.96 Kcal / 2,248.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.66 g	19.84 g	6.01 g	28.52 g	20.75 g	2.98 g	15.04 g	18.42 g	4.51 g	21.81 g	18.54 g	3.48 g	19.11 g	13.94 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		84.74 g	15.29 g	1.10 g	50.11 g	9.32 g	3.23 g	64.84 g	10.51 g	2.33 g	40.80 g	2.98 g	2.65 g	81.88 g	13.80 g	2.28 g
		1,9			1,3,9			1,6,(7),(9),(10)			1,(13)			1,7,10,(12)		
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Gyümölcstea, Violife natúr növényi sajt, Zsemle [1]			Gyümölcstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Savanyú káposzta(12)			Epres párna [1]		
		Energia: 298.21 Kcal / 1,246.52 Kj			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 Kj			Energia: 257.39 Kcal / 1,075.89 Kj			Energia: 194.31 Kcal / 812.22 Kj			Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.78 g	14.87 g	5.70 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	5.13 g	6.69 g	5.84 g	6.75 g	4.28 g	1.26 g	3.18 g	9.60 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.69 g	7.22 g	1.70 g	31.41 g	7.10 g	1.40 g	44.23 g	7.56 g	1.54 g	32.18 g	7.15 g	1.30 g	24.00 g	4.62 g	0.39 g
		1,6			1			1			1,6,(12)			1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00105) Diab 20-70-25 gCH	**Ebéd**	Csokonai leves[1,3,7,9], Alma, Krumplis tészta[1]	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel[1,9,15], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Burgonyás kenyér[1]	Sütőtökleves [1,7], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék cukormentesen[1,7], Majorannás sertés apróPecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves édesítőszerrel[1,7], Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 529.05 Kcal / 2,211.43 Kj	Energia: 5,260.97 Kcal / 21,990.85 Kj	Energia: 603.91 Kcal / 2,524.34 Kj	Energia: 592.97 Kcal / 2,478.61 Kj	Energia: 530.46 Kcal / 2,217.32 Kj
		Fehérje: 20.95 g; Zsír: 16.61 g; T.Zsírsav: 4.39 g	Fehérje: 371.88 g; Zsír: 370.04 g; T.Zsírsav: 1.03 g	Fehérje: 18.92 g; Zsír: 25.29 g; T.Zsírsav: 7.65 g	Fehérje: 31.35 g; Zsír: 22.52 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 20.35 g; Zsír: 17.79 g; T.Zsírsav: 6.22 g
		Szénhidrát: 71.64 g; Cukor: 2.56 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 73.65 g; Cukor: 0.42 g; Só: 10.52 g	Szénhidrát: 73.89 g; Cukor: 7.63 g; Só: 3.71 g	Szénhidrát: 65.47 g; Cukor: 1.22 g; Só: 3.94 g	Szénhidrát: 70.27 g; Cukor: 1.06 g; Só: 2.21 g
		1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,11,15,(5)	1,6,7,(9),(10)	1,7,(13)	1,7,10,(12)

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.