Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Laktózmentes diéta	Ebéd	Csokonai leves laktózmentesen[1,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Sütőtökkrémleves[1], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Finomfőzelék laktózmentesen[1], Burgonyaleves magyaros, Majorannás sertés apróPecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves laktózmentesen[1], Bajor sertéstokány laktózmentesen[1,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 571.55 Kcal / 2,389.08 Kj	Energia: 505.52 Kcal / 2,113.07 Kj	Energia: 500.95 Kcal / 2,093.97 Kj	Energia: 422.01 Kcal / 1,764.00 Kj	Energia: 580.81 Kcal / 2,427.79 Kj
		Fehérje: 19.38 g; Zsír: 19.21 g; T.Zsírsav: 6.70 g	Fehérje: 28.52 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 2.98 g	Fehérje: 15.54 g; Zsír: 19.93 g; T.Zsírsav: 5.60 g	Fehérje: 22.41 g; Zsír: 18.90 g; T.Zsírsav: 3.86 g	Fehérje: 20.35 g; Zsír: 17.89 g; T.Zsírsav: 7.35 g
		Szénhidrát: 77.79 g; Cukor: 14.97 g; Só: 1.01 g	Szénhidrát: 50.11 g; Cukor: 9.32 g; Só: 3.23 g	Szénhidrát: 64.04 g; Cukor: 11.52 g; Só: 2.36 g	Szénhidrát: 39.82 g; Cukor: 3.24 g; Só: 2.66 g	Szénhidrát: 82.75 g; Cukor: 14.50 g; Só: 2.34 g
		1,9	1,3,9	1,6,(7),(9),(10)	1,(13)	1,10,(12)
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea, Mizo laktózmentes trappista 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: 265.29 Kcal / 1,108.91 Kj	Energia: 194.31 Kcal / 812.22 Kj	Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj
		Fehérje: 8.78 g; Zsír: 14.87 g; T.Zsírsav: 5.70 g	Fehérje: 8.05 g; Zsír: 8.39 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 14.08 g; Zsír: 5.95 g; T.Zsírsav: 3.61 g	Fehérje: 6.75 g; Zsír: 4.28 g; T.Zsírsav: 1.26 g	Fehérje: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 31.69 g; Cukor: 7.22 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 31.41 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.40 g	Szénhidrát: 38.59 g; Cukor: 7.02 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 32.18 g; Cukor: 7.15 g; Só: 1.30 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1	1	1,6,(12)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	**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 szójamentesen(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: 557.57 Kcal / 2,330.64 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	Fehérje: 25.38 g; Zsír: 24.79 g; T.Zsírsav: 4.96 g	Fehérje: 10.77 g; Zsír: 21.27 g; T.Zsírsav: 6.62 g	Fehérje: 23.00 g; Zsír: 21.14 g; T.Zsírsav: 3.89 g	Fehérje: 19.96 g; Zsír: 17.83 g; T.Zsírsav: 6.31 g
		Szénhidrát: 83.15 g; Cukor: 3.18 g; Só: 1.92 g	Szénhidrát: 48.78 g; Cukor: 9.69 g; Só: 3.50 g	Szénhidrát: 79.49 g; Cukor: 6.56 g; Só: 3.40 g	Szénhidrát: 52.33 g; Cukor: 4.38 g; Só: 2.83 g	Szénhidrát: 81.67 g; Cukor: 14.27 g; Só: 2.33 g
		9	7,9	7,(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	Fehérje: 7.80 g; Zsír: 9.93 g; T.Zsírsav: 2.85 g	Fehérje: 5.70 g; Zsír: 4.80 g; T.Zsírsav: 1.87 g	Fehérje: 6.96 g; Zsír: 5.82 g; T.Zsírsav: 2.18 g	Fehérje: 1.04 g; Zsír: 12.09 g; T.Zsírsav: 6.24 g
		Szénhidrát: 45.99 g; Cukor: 9.62 g; Só: 1.90 g	Szénhidrát: 45.71 g; Cukor: 9.50 g; Só: 1.60 g	Szénhidrát: 46.66 g; Cukor: 10.27 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 46.87 g; Cukor: 9.83 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 42.51 g; Cukor: 2.99 g; Só: 0.13 g
		6	7	6,7,(12)		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	**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 apróp ecsenye, 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 22.66 g; Zsír 19.84 g; T.Zsírsav 6.01 g	Fehérje 28.52 g; Zsír 20.75 g; T.Zsírsav 2.98 g	Fehérje 15.04 g; Zsír 18.42 g; T.Zsírsav 4.51 g	Fehérje 21.81 g; Zsír 18.54 g; T.Zsírsav 3.48 g	Fehérje 19.11 g; Zsír 13.94 g; T.Zsírsav 4.23 g
		Szénhidrát 84.74 g; Cukor 15.29 g; Só 1.10 g	Szénhidrát 50.11 g; Cukor 9.32 g; Só 3.23 g	Szénhidrát 64.84 g; Cukor 10.51 g; Só 2.33 g	Szénhidrát 40.80 g; Cukor 2.98 g; Só 2.65 g	Szénhidrát 81.88 g; Cukor 13.80 g; Só 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 8.78 g; Zsír 14.87 g; T.Zsírsav 5.70 g	Fehérje 8.05 g; Zsír 8.39 g; T.Zsírsav 2.77 g	Fehérje 5.13 g; Zsír 6.69 g; T.Zsírsav 5.84 g	Fehérje 6.75 g; Zsír 4.28 g; T.Zsírsav 1.26 g	Fehérje 3.18 g; Zsír 9.60 g; T.Zsírsav 4.92 g
		Szénhidrát 31.69 g; Cukor 7.22 g; Só 1.70 g	Szénhidrát 31.41 g; Cukor 7.10 g; Só 1.40 g	Szénhidrát 44.23 g; Cukor 7.56 g; Só 1.54 g	Szénhidrát 32.18 g; Cukor 7.15 g; Só 1.30 g	Szénhidrát 24.00 g; Cukor 4.62 g; Só 0.39 g
		1,6	1	1	1,6,(12)	1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.