

2026.október	10.05. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Gluténmentes Milánói makaróni, növényi sajttal	Babgulyás, gluténmentesen Tejmentes gyümölcsrizs	Gyömbéres sárgarépa leves Tejmentes rakott zöldbab	Glutén- és tejmentes sütőtökrémleves Paprikásburgonya szójamentes virslivel
	energia: 563 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,6 g só: 2 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,4 g só: 2,8 g	energia: 898 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 47 g / 18,8 g só: 3,1 g	energia: 439 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,7 g só: 2,7 g	energia: 455 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 12 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,4 g só: 3,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
	10.12.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Glutén-, tej- és tojásmentes rakott burgonya	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes gombás csirkemell Párolt rizs Almás sárgarépás céklasaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Tojásmentes pulykahúsgombóc Glutén- és tejmentes növényi sajtmártás Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi leves, tej és gluténmentesen Gluténmentes mákos metélt
	energia: 508 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,2 g só: 1,9 g	energia: 435 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 9,2 g só: 2 g	energia: 551 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 24 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 2,5 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 23 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,5 g só: 2,9 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 18 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1 g só: 0,6 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
	10.19.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sűrítéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejmentes töltött káposzta	Glutén- és tejmentes meggyleves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából
	energia: 543 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,6 g só: 1,7 g	energia: 558 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 1,9 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,6 g só: 2,7 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 24 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,8 g só: 1,7 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 12,1 g só: 2,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: hal; szezámmag; Feltételezhető:	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
	10.26.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirkera-gu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejmentes kukorica krémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejmentes zöldborsófőzelék	Pulykara-gu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejmentes pulykapaprikás Gombás rizs	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles Tiroli saláta
	energia: 457 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,5 g só: 2,5 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 29 g / 11,6 g só: 2,1 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 15 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 25 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 20 g / 9,5 g só: 1,2 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 3 g só: 4 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:

Allergénmentes étlap - Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus