



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05584) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "A"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Lilahagyma, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Zöldpaprika, Vaníliás tej[7]	Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóborka, Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 323.52 Kcal / 1,352.31 KJ	Energia: 447.92 Kcal / 1,872.31 KJ	Energia: 352.53 Kcal / 1,473.58 KJ	Energia: 378.81 Kcal / 1,583.43 KJ	Energia: 291.20 Kcal / 1,217.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.32 g10.72 g3.91 g	12.26 g19.31 g8.09 g	11.87 g7.81 g4.20 g	18.28 g9.47 g4.31 g	6.39 g8.65 g4.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.59 g10.07 g1.22 g	52.97 g11.99 g1.17 g	57.76 g12.55 g0.73 g	52.92 g9.99 g1.64 g	45.65 g9.99 g1.08 g
	Ebéd	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Székelykáposzta [1,7,(12)], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Betyár zöldbabaleves tarhonyával[1,7], Gombapaprikás[1,7], Párolt rizs	Karfiolleves kiscsillag[1], Burgonyafőzelék[1,7,12], Fasírt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Zelleres paradicsomleves [1,9], Fűszesres sajtos tejfölben sült halfilé[1,4,7], Rizi-bizi	Bableves[1], Gránátos kocka [1,12], Csemege uborka[10, (12)], Gyümölcs, Tk. kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 766.96 Kcal / 3,205.89 KJ	Energia: 764.29 Kcal / 3,194.73 KJ	Energia: 778.97 Kcal / 3,256.09 KJ	Energia: 779.12 Kcal / 3,256.72 KJ	Energia: 731.08 Kcal / 3,055.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.75 g40.93 g13.03 g	35.88 g26.38 g6.34 g	23.61 g37.23 g9.43 g	34.74 g27.27 g7.57 g	25.58 g7.85 g0.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		65.72 g0.00 g3.39 g	95.38 g0.00 g3.54 g	85.01 g2.00 g3.22 g	95.94 g11.99 g3.41 g	135.96 g1.33 g2.03 g
	Uzsonna	Puding [1,7], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Fűszes kockasajt[7]	Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ	Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ	Energia: 172.16 Kcal / 719.63 KJ	Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.15 g4.37 g2.20 g	2.35 g9.50 g5.00 g	6.10 g6.26 g3.82 g	3.70 g2.95 g1.50 g	6.50 g10.00 g5.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.77 g13.00 g0.63 g	20.50 g5.50 g0.26 g	21.76 g2.29 g1.27 g	29.50 g9.00 g0.16 g	18.00 g0.75 g0.90 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05677) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "B"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Lilahagyma, Gyümölcs tea kf.			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Zöldpaprika, Vaníliás tej[7]			Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávés [1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóuborka, Kakaó [7,(1,5)]			Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 323.52 Kcal / 1,352.31 KJ			Energia: 447.92 Kcal / 1,872.31 KJ			Energia: 352.53 Kcal / 1,473.58 KJ			Energia: 378.81 Kcal / 1,583.43 KJ			Energia: 291.20 Kcal / 1,217.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		11.32 g	10.72 g	3.91 g	12.26 g	19.31 g	8.09 g	11.87 g	7.81 g	4.20 g	18.28 g	9.47 g	4.31 g	6.39 g	8.65 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.59 g	10.07 g	1.22 g	52.97 g	11.99 g	1.17 g	57.76 g	12.55 g	0.73 g	52.92 g	9.99 g	1.64 g	45.65 g	9.99 g	1.08 g
	Ebéd	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó szelet [1, (3,6,7,9,11)]			Betyár zöldbabaleves tarhonyával[1,7], Modenai spagetti[1,7,(9)]			Karfiolleves kiscsillag[1], Pusztapörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs			Zelleres paradicsomleves [1,9], Veronai ragu[1,7,(6)], Gőzölt rizs			Bableves[1], Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal [1,3,7,(8)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 767.06 Kcal / 3,206.31 KJ			Energia: 766.74 Kcal / 3,204.97 KJ			Energia: 695.73 Kcal / 2,908.15 KJ			Energia: 832.32 Kcal / 3,479.10 KJ			Energia: 737.28 Kcal / 3,081.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		28.19 g	37.99 g	6.68 g	56.99 g	23.32 g	4.99 g	30.92 g	16.21 g	3.54 g	30.56 g	36.02 g	10.99 g	21.19 g	8.11 g	1.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.20 g	8.64 g	2.24 g	84.18 g	0.00 g	3.15 g	103.73 g	1.52 g	3.16 g	94.92 g	11.99 g	3.79 g	135.63 g	17.48 g	2.12 g
	Uzsonna	Puding [1,7], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]			Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Fűszeres kockasajt[7]			Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]			Sajtos croissant[1,3,7]		
		Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ			Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ			Energia: 172.16 Kcal / 719.63 KJ			Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ			Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6.15 g	4.37 g	2.20 g	2.35 g	9.50 g	5.00 g	6.10 g	6.26 g	3.82 g	3.70 g	2.95 g	1.50 g	6.50 g	10.00 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.77 g	13.00 g	0.63 g	20.50 g	5.50 g	0.26 g	21.76 g	2.29 g	1.27 g	29.50 g	9.00 g	0.16 g	18.00 g	0.75 g	0.90 g

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05599) Ét. Reménység Iskola 7-10 év "B"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Lilahagyma, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Vaníliás tej[7]	Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóborka, Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ	Energia: 411.57 Kcal / 1,720.36 KJ	Energia: 319.83 Kcal / 1,336.89 KJ	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ	Energia: 262.30 Kcal / 1,096.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.21 g8.17 g2.97 g	12.24 g15.31 g6.16 g	11.05 g7.08 g3.81 g	15.97 g7.92 g3.65 g	5.55 g8.55 g4.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.60 g9.80 g0.97 g	52.94 g11.99 g1.17 g	52.16 g12.04 g0.66 g	48.17 g9.99 g1.35 g	39.65 g8.99 g0.94 g
	Ebéd	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Dínó szelet [1, (3,6,7,9,11)], Zöldborsófőzelék [1,7]	Betyár zöldbabaleves tarhonyával[1,7], Modenai spagetti [1,7,(9)]	Karfiolleves kiscsillag[1], Pusztapörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Zelleres paradicsomleves [1,9], Veronai ragu[1,7,(6)], Gőzölt rizs	Bableves[1], Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal [1,3,7,(8)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 692.38 Kcal / 2,894.15 KJ	Energia: 654.81 Kcal / 2,737.11 KJ	Energia: 662.82 Kcal / 2,770.59 KJ	Energia: 685.29 Kcal / 2,864.51 KJ	Energia: 681.40 Kcal / 2,848.25 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		24.70 g35.75 g6.12 g	47.81 g19.48 g4.14 g	30.15 g14.71 g3.37 g	24.73 g28.51 g8.73 g	19.53 g7.31 g1.47 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		65.34 g6.64 g1.96 g	73.62 g0.00 g2.78 g	99.87 g1.14 g2.39 g	81.19 g9.99 g3.10 g	125.73 g17.48 g1.96 g
	Uzsonna	Puding [1,7], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Fűszeres kockasajt[7]	Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ	Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ	Energia: 172.16 Kcal / 719.63 KJ	Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.15 g4.37 g2.20 g	2.35 g9.50 g5.00 g	6.10 g6.26 g3.82 g	3.70 g2.95 g1.50 g	6.50 g10.00 g5.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.77 g13.00 g0.63 g	20.50 g5.50 g0.26 g	21.76 g2.29 g1.27 g	29.50 g9.00 g0.16 g	18.00 g0.75 g0.90 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05964) Ét. Reménység Iskola 7-10 év "A"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Lilahagyma, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Vaníliás tej[7]	Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávés [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóuborka, Kakaó [7,(1,5)]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ	Energia: 411.57 Kcal / 1,720.36 KJ	Energia: 319.83 Kcal / 1,336.89 KJ	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ	Energia: 262.30 Kcal / 1,096.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.21 g8.17 g2.97 g	12.24 g15.31 g6.16 g	11.05 g7.08 g3.81 g	15.97 g7.92 g3.65 g	5.55 g8.55 g4.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.60 g9.80 g0.97 g	52.94 g11.99 g1.17 g	52.16 g12.04 g0.66 g	48.17 g9.99 g1.35 g	39.65 g8.99 g0.94 g
	Ebéd	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Székelykáposzta [1,7,(12)], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Betyár zöldbabaleves tarhonyával[1,7], Gombapaprikás[1,7], Párolt rizs	Karfiolleves kiscsillag[1], Burgonyafőzelék[1,7,12], Fasírt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Zelleres paradicsomleves [1,9], Fűszeres sajtos tejfölben sült halfilé[1,4,7], Rizi-bizi	Bableves[1], Gránátos kocka [1,12], Csemege uborka[10, (12)], Gyümölcs, Tk. kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 664.32 Kcal / 2,776.86 KJ	Energia: 650.59 Kcal / 2,719.47 KJ	Energia: 711.53 Kcal / 2,974.20 KJ	Energia: 649.47 Kcal / 2,714.78 KJ	Energia: 650.88 Kcal / 2,720.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		27.18 g35.70 g11.33 g	28.89 g22.64 g5.30 g	22.14 g34.16 g8.84 g	29.53 g21.25 g6.28 g	23.23 g6.60 g0.77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.64 g0.00 g2.85 g	82.33 g0.00 g2.88 g	76.77 g1.50 g3.02 g	82.73 g9.99 g3.12 g	121.55 g1.14 g1.72 g
	Uzsonna	Puding [1,7], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Fűszeres kockasajt[7]	Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ	Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ	Energia: 172.16 Kcal / 719.63 KJ	Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.15 g4.37 g2.20 g	2.35 g9.50 g5.00 g	6.10 g6.26 g3.82 g	3.70 g2.95 g1.50 g	6.50 g10.00 g5.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.77 g13.00 g0.63 g	20.50 g5.50 g0.26 g	21.76 g2.29 g1.27 g	29.50 g9.00 g0.16 g	18.00 g0.75 g0.90 g

Nyomokban mogorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00190) Tej-laktóz	Ebéd	Zöldségkrémleves[9,12], Natúr csirkemell, Párolt rizs , Csemege uborka[10,(12)]	Zöldbableves[12], Modenai sonkás spagetti [1,(9,12)]	Karfiolleves , Pusztapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Paradicsomleves[9], betűtészta[1], Sütőben sült hal[1,4,(3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)	Babgulyás, Gránátos kocka [1,12], Csemege uborka[10, (12)], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 501.48 Kcal / 2,096.19 KJ	Energia: 487.39 Kcal / 2,037.29 KJ	Energia: 647.42 Kcal / 2,706.22 KJ	Energia: 690.92 Kcal / 2,888.05 KJ	Energia: 796.32 Kcal / 3,328.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.38 g11.81 g1.49 g	32.12 g11.41 g1.45 g	30.32 g16.28 g2.53 g	28.51 g22.26 g3.28 g	36.39 g11.01 g1.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.11 g2.86 g3.39 g	64.99 g0.71 g2.44 g	92.20 g1.33 g1.53 g	98.47 g14.99 g2.47 g	137.01 g1.33 g2.01 g
(05618) Ét.tejmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves[9,12], Zöldborsófőzelék [12], Natúr csirkemell	Zöldbableves[12], Modenai sonkás spagetti [1,(9,12)]	Karfiolleves , Pusztapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Paradicsomleves[9], betűtészta[1], Sütőben sült hal[1,4,(3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)	Babgulyás, Gránátos kocka [1,12], Csemege uborka[10, (12)], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 523.95 Kcal / 2,190.11 KJ	Energia: 487.39 Kcal / 2,037.29 KJ	Energia: 647.42 Kcal / 2,706.22 KJ	Energia: 690.92 Kcal / 2,888.05 KJ	Energia: 796.32 Kcal / 3,328.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.79 g16.15 g1.87 g	32.12 g11.41 g1.45 g	30.32 g16.28 g2.53 g	28.51 g22.26 g3.28 g	36.39 g11.01 g1.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.48 g9.52 g3.64 g	64.99 g0.71 g2.44 g	92.20 g1.33 g1.53 g	98.47 g14.99 g2.47 g	137.01 g1.33 g2.01 g
(05620) Ét.Glutén diéta	Ebéd	Zöldségkrémleves[9,12], Zöldborsófőzelék [12], Natúr csirkemell	Zöldbableves[12], Modenai sonkás spagetti (9,12)	Karfiolleves , Pusztapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Alma	Paradicsomleves[9], Gluténm. betűtészta, Sütőben sült hal Glu.[4, (1,3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)	Babgulyás, Gránátos kocka [12], Csemege uborka[10, (12)], Gyümölcs
		Energia: 523.95 Kcal / 2,190.11 KJ	Energia: 529.10 Kcal / 2,211.64 KJ	Energia: 503.32 Kcal / 2,103.88 KJ	Energia: 741.56 Kcal / 3,099.72 KJ	Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.79 g16.15 g1.87 g	26.23 g12.16 g1.72 g	25.60 g15.49 g2.45 g	27.64 g23.12 g3.41 g	26.18 g10.09 g1.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.48 g9.52 g3.64 g	77.15 g0.98 g2.48 g	64.75 g1.33 g1.62 g	103.19 g19.98 g2.37 g	112.05 g1.33 g2.20 g

A glutén diéta glum. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

