



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05599) Ét. Reménység Iskola 7-10 év "B"	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóborka, Vaníliás tej[7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 327.79 Kcal / 1,370.16 KJ	Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 KJ	Energia: 272.96 Kcal / 1,140.97 KJ	Energia: 299.06 Kcal / 1,250.07 KJ	Energia: 259.24 Kcal / 1,083.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.39 g11.09 g6.51 g	12.64 g13.25 g6.15 g	8.32 g8.64 g3.39 g	15.02 g6.83 g3.05 g	5.53 g6.64 g1.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.48 g8.99 g1.69 g	53.10 g11.99 g1.18 g	39.48 g8.99 g1.53 g	42.95 g8.99 g1.36 g	43.21 g8.99 g1.11 g
	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Lencsefőzelék [1,10,(12)], Pörkölt, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Eszterházi sertéstokány[1,7,10,(12)], Makaróni[1]	Húsgaluska leves[1,3], Paradicsomos rizottó [7, (1,9)], Gyümölcs	Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Sült csirkecombfilé[1,3,6,7,10,11], Hagymás törtburgonya[12], Párolt káposzta	Kelkáposzta leves[1,7,12], Túróval tölt. nudli édes öntettel[1,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 689.49 Kcal / 2,882.07 KJ	Energia: 660.11 Kcal / 2,759.26 KJ	Energia: 708.85 Kcal / 2,962.99 KJ	Energia: 674.41 Kcal / 2,819.03 KJ	Energia: 641.69 Kcal / 2,682.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		41.49 g20.76 g4.60 g	26.76 g29.17 g8.41 g	42.23 g23.51 g8.03 g	35.43 g24.74 g4.10 g	17.45 g16.91 g5.35 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		81.38 g3.50 g2.80 g	72.98 g2.00 g2.26 g	80.75 g3.00 g3.13 g	75.67 g4.50 g2.84 g	101.13 g5.00 g2.08 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 130.51 Kcal / 545.53 KJ	Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ	Energia: 214.20 Kcal / 895.36 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.91 g3.49 g1.44 g	6.83 g4.98 g2.58 g	3.94 g8.46 g3.58 g	5.58 g9.60 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.00 g13.50 g0.40 g	20.85 g0.24 g0.43 g	33.39 g9.07 g0.88 g	29.94 g1.17 g0.52 g	19.20 g3.94 g1.20 g



(05964) Ét.
Reménység
Iskola 7-10 év
"A"

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 318.79 Kcal / 1,332.54 KJ	Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 KJ	Energia: 272.96 Kcal / 1,140.97 KJ	Energia: 299.06 Kcal / 1,250.07 KJ	Energia: 259.24 Kcal / 1,083.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.81 g11.45 g6.57 g	12.64 g13.25 g6.15 g	8.32 g8.64 g3.39 g	15.02 g6.83 g3.05 g	5.53 g6.64 g1.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.28 g8.99 g1.25 g	53.10 g11.99 g1.18 g	39.48 g8.99 g1.53 g	42.95 g8.99 g1.36 g	43.21 g8.99 g1.11 g
	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Magyaros csirkemáj [1], Főtt burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)]	Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1,7,(12)], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]	Húsgaluska leves[1,3], Parajfőzelék[1,7], Stefánia [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Párizsias csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Savanyú[10, (12)]	Kelkáposzta leves[1,7,12], Mac and cheese /Szarvacska tészta sajtzósszal/[1,6,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 628.38 Kcal / 2,626.63 KJ	Energia: 717.39 Kcal / 2,998.69 KJ	Energia: 724.50 Kcal / 3,028.41 KJ	Energia: 637.96 Kcal / 2,666.67 KJ	Energia: 670.41 Kcal / 2,802.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.63 g25.26 g4.43 g	25.54 g30.89 g9.83 g	33.62 g36.64 g10.80 g	39.81 g14.03 g2.30 g	23.18 g20.01 g6.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.01 g1.34 g2.72 g	82.12 g0.00 g3.26 g	62.11 g0.00 g3.41 g	84.50 g4.43 g3.18 g	96.63 g0.00 g1.67 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 130.51 Kcal / 545.53 KJ	Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ	Energia: 214.20 Kcal / 895.36 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.91 g3.49 g1.44 g	6.83 g4.98 g2.58 g	3.94 g8.46 g3.58 g	5.58 g9.60 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.00 g13.50 g0.40 g	20.85 g0.24 g0.43 g	33.39 g9.07 g0.88 g	29.94 g1.17 g0.52 g	19.20 g3.94 g1.20 g

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





Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		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)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóborka, Vaníliás tej[7]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 364.98 Kcal / 1,525.62 Kj	Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 Kj	Energia: 293.26 Kcal / 1,225.83 Kj	Energia: 367.16 Kcal / 1,534.73 Kj	Energia: 321.69 Kcal / 1,344.66 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		16.58 g15.26 g8.80 g	12.64 g13.25 g6.15 g	9.42 g10.34 g3.99 g	18.14 g8.58 g3.74 g	6.43 g10.59 g1.72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.44 g8.99 g1.52 g	53.10 g11.99 g1.18 g	39.64 g8.99 g1.73 g	52.35 g8.99 g1.76 g	48.83 g8.99 g1.18 g
	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Magyaros csirkemáj [1], Főtt burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)]	Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1,7,(12)], Kenyer [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]	Húsgaluska leves[1,3], Stefánia[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Parajfőzelék[1,7], Gyümölcs, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Párizsias csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Savanyú[10, (12)]	Kelkáposzta leves[1,7,12], Mac and cheese /Szarvacska tészta sajtzósszal[1,6,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 700.93 Kcal / 2,929.89 Kj	Energia: 788.29 Kcal / 3,295.05 Kj	Energia: 817.15 Kcal / 3,415.69 Kj	Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 Kj	Energia: 755.65 Kcal / 3,158.62 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.91 g27.30 g4.99 g	27.90 g36.16 g11.55 g	37.95 g41.10 g12.11 g	44.72 g17.93 g2.82 g	25.74 g22.06 g7.12 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.87 g1.79 g3.69 g	85.37 g0.00 g3.86 g	70.71 g0.00 g3.76 g	95.34 g5.74 g4.00 g	110.38 g0.00 g1.95 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj	Energia: 130.51 Kcal / 545.53 Kj	Energia: 211.16 Kcal / 882.65 Kj	Energia: 214.20 Kcal / 895.36 Kj	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.91 g3.49 g1.44 g	6.83 g4.98 g2.58 g	3.94 g8.46 g3.58 g	5.58 g9.60 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.00 g13.50 g0.40 g	20.85 g0.24 g0.43 g	33.39 g9.07 g0.88 g	29.94 g1.17 g0.52 g	19.20 g3.94 g1.20 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05677) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "B"	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 373.98 Kcal / 1,563.24 KJ	Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 KJ	Energia: 293.26 Kcal / 1,225.83 KJ	Energia: 367.16 Kcal / 1,534.73 KJ	Energia: 321.69 Kcal / 1,344.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.16 g14.90 g8.74 g	12.64 g13.25 g6.15 g	9.42 g10.34 g3.99 g	18.14 g8.58 g3.74 g	6.43 g10.59 g1.72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.64 g8.99 g1.96 g	53.10 g11.99 g1.18 g	39.64 g8.99 g1.73 g	52.35 g8.99 g1.76 g	48.83 g8.99 g1.18 g
	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Pörkölt, Lencsefőzelék [1,10,(12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Eszterházi sertéstokány[1,7,10,(12)], Makaróni[1]	Húsgaluska leves[1,3], Paradicsomos rizottó [7, (1,9)], Gyümölcs	Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Sült csirkecombfilé(1,3,6,7,10,11), Hagymás törtburgonya[12], Párolt káposzta	Kelkáposzta leves[1,7,12], Túróval tölt. nudli édes öntettel[1,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 797.59 Kcal / 3,333.93 KJ	Energia: 791.26 Kcal / 3,307.47 KJ	Energia: 814.86 Kcal / 3,406.11 KJ	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 KJ	Energia: 741.64 Kcal / 3,100.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		50.48 g24.42 g5.48 g	31.48 g36.84 g10.42 g	50.35 g26.72 g9.01 g	37.06 g26.41 g4.36 g	20.83 g18.03 g5.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		90.98 g2.00 g3.58 g	83.75 g2.50 g3.12 g	91.76 g3.50 g3.54 g	82.52 g5.00 g2.95 g	119.67 g5.00 g2.47 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 130.51 Kcal / 545.53 KJ	Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ	Energia: 214.20 Kcal / 895.36 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.91 g3.49 g1.44 g	6.83 g4.98 g2.58 g	3.94 g8.46 g3.58 g	5.58 g9.60 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.00 g13.50 g0.40 g	20.85 g0.24 g0.43 g	33.39 g9.07 g0.88 g	29.94 g1.17 g0.52 g	19.20 g3.94 g1.20 g

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





Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00190) Tej-laktóz	Ebéd	Zellerkrémleves [9,12], Pörkölt , Lencsefőzelék [10,12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Burgonyaleves[9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Csontleves, ,cérnametélt[1], Parad zöldséges rizottó(9), Gyümölcs	Brokkolikrémleves [12], Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya[12], Csalamádé[10,(12)]	Alföldi leves[9,12], Káposztás kocka[1], Gyümölcs, Zsemle [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 788.57 Kcal / 3,296.22 KJ	Energia: 739.52 Kcal / 3,091.19 KJ	Energia: 656.28 Kcal / 2,743.25 KJ	Energia: 488.14 Kcal / 2,040.43 KJ	Energia: 717.13 Kcal / 2,997.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.89 g 20.23 g 2.86 g	26.90 g 31.58 g 8.83 g	29.27 g 12.05 g 1.31 g	30.84 g 12.79 g 2.22 g	28.08 g 14.40 g 1.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét.tejmentes	Ebéd	Zellerkrémleves [9,12], Pörkölt , Lencsefőzelék [10,12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Burgonyaleves[9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Csontleves, cérnametélt[1], Parad zöldséges rizottó(9), Gyümölcs	Zöldborsó krémleves [12], Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya[12], Csalamádé[10,(12)]	Alföldi leves[9,12], Káposztás kocka[1], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs
		Energia: 788.57 Kcal / 3,296.22 KJ	Energia: 739.52 Kcal / 3,091.19 KJ	Energia: 658.80 Kcal / 2,753.78 KJ	Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 KJ	Energia: 717.13 Kcal / 2,997.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.89 g 20.23 g 2.86 g	26.90 g 31.58 g 8.83 g	29.20 g 11.37 g 1.32 g	33.57 g 16.10 g 3.00 g	28.08 g 14.40 g 1.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét.Glutén diéta	Ebéd	Zellerkrémleves [9,12], Lencsefőzelék [10,12], Pörkölt	Burgonyaleves[9,12], Kolozsvári rakott káposzta [1,7,(12)]	Csontleves , gluténm. kacsatészta, Parad zöldséges rizottó(9), Gyümölcs	Zöldborsó krémleves [12], Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya[12], Csalamádé[10,(12)]	Alföldi leves[9,12], Káposztás tészta, Gyümölcs
		Energia: 649.79 Kcal / 2,716.12 KJ	Energia: 647.22 Kcal / 2,705.38 KJ	Energia: 641.38 Kcal / 2,680.97 KJ	Energia: 574.57 Kcal / 2,401.70 KJ	Energia: 511.72 Kcal / 2,138.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.63 g 19.80 g 2.65 g	22.85 g 35.81 g 11.27 g	28.09 g 11.17 g 1.33 g	33.44 g 17.02 g 3.11 g	17.55 g 9.73 g 1.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

