



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		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)], Margarin (7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika [3], Mézes tea
		Energia: 312.63 Kcal / 1,306.79 Kj	Energia: 357.50 Kcal / 1,494.35 Kj	Energia: 295.58 Kcal / 1,235.52 Kj	Energia: 381.54 Kcal / 1,594.84 Kj	Energia: 294.60 Kcal / 1,231.43 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.90 g12.82 g5.26 g	12.73 g9.90 g3.92 g	13.25 g11.35 g2.58 g	14.92 g12.87 g5.59 g	9.44 g6.84 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.60 g9.11 g1.25 g	53.17 g8.99 g1.59 g	33.54 g8.99 g0.95 g	49.07 g9.99 g1.92 g	44.24 g16.20 g0.76 g
	Ebéd	Gulyásleves [1,3,12], Tökfőzelék [1,7], Csirke nuggets[1,6,7,9], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]	Sárgaborsó krémleves metélttel[1], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Grízgaluska leves[1,3], Húsos zöldséges kuszkus[1, (5,8,9,11)], Túró rudi[6,7, (5,8)]	Gyümölcsleves [1,7], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Rövidcső tészta[1]	Kunsági hamis lebbencsleves[1,7,9,12], Tejberizs kakaós szórattal[7, (1,5)], Gyümölcs
		Energia: 705.83 Kcal / 2,950.37 Kj	Energia: 669.38 Kcal / 2,798.01 Kj	Energia: 731.78 Kcal / 3,058.84 Kj	Energia: 649.27 Kcal / 2,713.95 Kj	Energia: 561.30 Kcal / 2,346.23 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.53 g29.12 g7.51 g	24.94 g21.39 g7.01 g	29.52 g32.15 g11.82 g	39.40 g18.27 g6.39 g	13.37 g10.12 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		77.45 g5.40 g3.85 g	89.36 g0.00 g3.12 g	79.75 g0.00 g2.76 g	80.35 g12.49 g2.47 g	101.88 g35.46 g1.72 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 Kj	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 Kj	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 Kj	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 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)], Margarin (7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika [3], Mézes tea
		Energia: 312.63 Kcal / 1,306.79 KJ	Energia: 324.40 Kcal / 1,355.99 KJ	Energia: 303.08 Kcal / 1,266.87 KJ	Energia: 381.54 Kcal / 1,594.84 KJ	Energia: 294.60 Kcal / 1,231.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.90 g12.82 g5.26 g	12.34 g10.11 g3.93 g	12.90 g11.05 g2.53 g	14.92 g12.87 g5.59 g	9.44 g6.84 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.60 g9.11 g1.25 g	44.37 g8.99 g1.08 g	37.04 g8.99 g1.31 g	49.07 g9.99 g1.92 g	44.24 g16.20 g0.76 g
	Ebéd	Gulyásleves [1,3,12], Bakonyi sertés ragu[1,7], Párolt rizs	Sárgaborsó krémleves metélttel[1], Rakott brokkoli [1,7]	Grízgaluska leves[1,3], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Túró rudi[6,7, (5,8)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Majonézes burgonyasaláta[3,7,10,12]	Kunsági hamis lebbencsleves[1,7,9,12], Barackos gombóc fahéjas szórattal[1,3,7,(5,8,11)], Gyümölcs
		Energia: 687.33 Kcal / 2,873.04 KJ	Energia: 664.13 Kcal / 2,776.06 KJ	Energia: 746.43 Kcal / 3,120.08 KJ	Energia: 727.88 Kcal / 3,042.54 KJ	Energia: 575.01 Kcal / 2,403.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.01 g30.42 g8.74 g	31.75 g34.76 g10.49 g	26.38 g32.10 g11.06 g	22.46 g33.36 g6.04 g	11.92 g8.97 g1.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.24 g0.00 g3.56 g	54.65 g0.00 g2.20 g	85.81 g12.49 g3.47 g	81.20 g13.49 g2.28 g	107.93 g27.13 g2.16 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 KJ	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 g

Nyomokban mogyorót, dióféléket, szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Horváth Eszter, Dietetikus





Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		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), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika [3], Mézes tea
		Energia: 350.13 Kcal / 1,463.54 Kj	Energia: 348.50 Kcal / 1,456.73 Kj	Energia: 328.68 Kcal / 1,373.88 Kj	Energia: 402.87 Kcal / 1,684.00 Kj	Energia: 303.60 Kcal / 1,269.05 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.77 g13.99 g5.76 g	13.15 g10.26 g3.98 g	13.64 g11.14 g2.57 g	16.11 g14.69 g6.28 g	9.44 g7.84 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.20 g10.11 g1.36 g	48.97 g8.99 g1.15 g	42.34 g8.99 g1.46 g	49.09 g9.99 g2.15 g	44.24 g16.20 g0.79 g
	Ebéd	Gulyásleves[1,3,12], Bakonyi sertés ragu[1,7], orsó tésztával[1]	Sárgaborsó krémleves metélttel[1], Rakott brokkoli [1,7]	Grízgaluska leves[1,3], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Túró rudi[6,7, (5,8)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Majonéz burgonyasaláta[3,7,10,12]	Kunsági hamis lebbencsleves[1,7,9,12], Barackos gombóc fahéjas szórattal[1,3,7,(5,8,11)], Gyümölcs
		Energia: 830.83 Kcal / 3,472.87 Kj	Energia: 763.22 Kcal / 3,190.26 Kj	Energia: 827.80 Kcal / 3,460.20 Kj	Energia: 837.24 Kcal / 3,499.66 Kj	Energia: 589.55 Kcal / 2,464.32 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		42.79 g37.54 g10.44 g	35.73 g40.85 g12.43 g	28.59 g34.47 g11.35 g	26.98 g37.96 g6.86 g	12.36 g9.11 g1.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.09 g0.00 g4.12 g	61.31 g0.00 g2.62 g	98.20 g14.99 g3.23 g	93.18 g15.99 g2.69 g	110.77 g27.13 g1.97 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 Kj	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 Kj	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 Kj	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 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)], Margarin (7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika [3], Mézes tea
		Energia: 350.13 Kcal / 1,463.54 KJ	Energia: 357.50 Kcal / 1,494.35 KJ	Energia: 319.68 Kcal / 1,336.26 KJ	Energia: 402.87 Kcal / 1,684.00 KJ	Energia: 303.60 Kcal / 1,269.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.77 g13.99 g5.76 g	12.73 g9.90 g3.92 g	14.06 g11.50 g2.63 g	16.11 g14.69 g6.28 g	9.44 g7.84 g2.85 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.20 g10.11 g1.36 g	53.17 g8.99 g1.59 g	38.14 g8.99 g1.02 g	49.09 g9.99 g2.15 g	44.24 g16.20 g0.79 g
		Gulyásleves[1,3,12], Tökfőzelék [1,7], Csirke nuggets[1,6,7,9], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]	Sárgaborsó krémleves metélttel[1], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Grízgaluska leves[1,3], Húsos zöldséges kuskusz[1, (5,8,9,11)], Túró rudi[6,7, (5,8)]	Gyümölcsleves [1,7], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Rövidcső tészta[1]	Kunsági hamis lebbencsleves[1,7,9,12], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7, (5)], Gyümölcs
		Energia: 816.24 Kcal / 3,411.88 KJ	Energia: 815.60 Kcal / 3,409.21 KJ	Energia: 814.48 Kcal / 3,404.53 KJ	Energia: 770.48 Kcal / 3,220.61 KJ	Energia: 609.11 Kcal / 2,546.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		37.31 g33.82 g8.71 g	30.50 g25.69 g8.56 g	32.56 g35.24 g12.48 g	47.59 g22.29 g7.99 g	16.42 g8.68 g2.78 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		88.36 g6.90 g4.35 g	109.35 g0.00 g3.85 g	90.20 g0.00 g2.61 g	93.18 g14.99 g2.94 g	114.84 g40.96 g1.69 g
		Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 KJ	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 g

Nyomokban moggyorót, dióféléleket, szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Horváth Eszter, Dietetikus





Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00190) Tej-laktóz	Ebéd	Zöldséges karfiolleves[9], Paprikásburgonya [12], Csalamádé[10,(12)], Zsemle [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Sárgaborsó krémleves , Rakott brokkoli *(12)	Zöldségleves , grízgaluskával [1,3], Paradicsomos káposzta [1], Húsgombóc [3], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , Tészta köret rövidcső [1]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,9,12], Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Alma
		Energia: 663.49 Kcal / 2,773.39 KJ	Energia: 570.80 Kcal / 2,385.94 KJ	Energia: 819.04 Kcal / 3,423.59 KJ	Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 KJ	Energia: 812.20 Kcal / 3,395.00 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
		22.02 g 22.90 g 4.97 g	39.19 g 15.94 g 3.38 g	26.07 g 31.43 g 7.30 g	29.84 g 17.59 g 4.97 g	15.52 g 16.47 g 3.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét.tejmentes	Ebéd	Zöldséges karfiolleves[9], Paprikásburgonya [12], Csalamádé[10,(12)]	Sárgaborsó krémleves , Rakott brokkoli *(12)	Zöldségleves , grízgaluskával [1,3], Paradicsomos káposzta [1], Húsgombóc[3], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , orsó tésztával[1]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,9,12], Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal (1,5), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 524.71 Kcal / 2,193.29 KJ	Energia: 570.80 Kcal / 2,385.94 KJ	Energia: 788.56 Kcal / 3,296.18 KJ	Energia: 668.71 Kcal / 2,795.21 KJ	Energia: 950.98 Kcal / 3,975.10 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
		17.76 g 22.47 g 4.76 g	39.19 g 15.94 g 3.38 g	25.94 g 31.33 g 7.30 g	30.46 g 21.38 g 5.39 g	19.78 g 16.90 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05620) Ét.Glutén diéta	Ebéd	Zöldséges karfiolleves[9], Paprikásburgonya [12], Csalamádé[10,(12)]	Sárgaborsó krémleves , Rakott brokkoli tejföllel[7]	Zöldségleves , Paradicsomos káposzta, Húsgombóc[3], Gyümölcs	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , Gluténmentes orsó [3]	Kunsági húsos lebbencsleves[9,12], Tejberizs [7], kakaószóráttal (1,5), Alma
		Energia: 524.71 Kcal / 2,193.29 KJ	Energia: 689.89 Kcal / 2,883.74 KJ	Energia: 622.74 Kcal / 2,603.05 KJ	Energia: 669.89 Kcal / 2,800.14 KJ	Energia: 769.29 Kcal / 3,215.63 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
		17.76 g 22.47 g 4.76 g	42.72 g 26.24 g 7.06 g	19.98 g 30.35 g 6.98 g	25.26 g 19.92 g 5.49 g	21.91 g 16.65 g 5.67 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! Horváth Eszter, Dietetikus

