

ÉTLAP

Glutén		Glutén		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	
Abonett GM, Tea - citromos, kenőmájas E: 331kcal, E: 1 394KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 14g, CH: 44g, Só: 1,2g, Ca: 3mg, Cuk.: 4g	Abonett GM, Tea, Allergén mentes felvágott, margarin E: 369kcal, E: 1 556KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 45g, Só: 0,8g, Ca: 0mg, Cuk.: 6g	Abonett GM, Tea, allergén mentes zala felvágott, margarin, sárgarépa friss tiszt. E: 394kcal, E: 1 657KJ, Zsír: 14g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 14g, CH: 47g, Só: 1,0g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g	Abonett GM, Olasz felvágott⁶, Tej⁷, margarin E: 548kcal, E: 2 304KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 23g, CH: 50g, Só: 1,2g, Ca: 243mg, Cuk.: 0g	Abonett GM, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcsös, Allergén mentes felvágott E: 313kcal, E: 1 322KJ, Zsír: 4g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 15g, CH: 49g, Só: 0,8g, Ca: 2mg, Cuk.: 10g	
Csirkeragu leves tej,tojás mentes⁹, Gyümölcs, Tejberizs kakaó szórattal⁷ E: 686kcal, E: 2 877KJ, Zsír: 14g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 35g, CH: 97g, Só: 1,6g, Ca: 579mg, Cuk.: 21g	Magyaros burgonyaleves, Vadas csirke GM¹⁰, Tészta köret E: 580kcal, E: 2 428KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 78g, Só: 0,5g, Ca: 65mg, Cuk.: 6g	Brokkolikrémleves GLUTÉN- ÉS TEJMENTES, Natúr csirkemell diétás, Zöldséges párolt rizs E: 551kcal, E: 2 308KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 63g, Só: 2,1g, Ca: 369mg, Cuk.: 3g	Zöldségleves tészta nélkül, Lencsefőzelék¹⁰, Sült baromfi virslis⁶ E: 603kcal, E: 2 524KJ, Zsír: 36g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 46g, Só: 3,6g, Ca: 90mg, Cuk.: 3g	Erdei gyümölcsleves⁷, Bolognai makaróni szósz, Tészta köret E: 686kcal, E: 2 875KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 78g, Só: 2,5g, Ca: 47mg, Cuk.: 17g	
puffasztott rizs, Flora margarin, Kigyo uborka, Allergén mentes felvágott E: 307kcal, E: 1 285KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 46g, Só: 0,1g, Ca: 34mg, Cuk.: 3g	puffasztott rizs, Flora margarin, Allergén mentes felvágott, paradicsom E: 309kcal, E: 1 292KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 46g, Só: 0,1g, Ca: 33mg, Cuk.: 3g	puffasztott rizs, Lekvár sárgabarack, Flora margarin E: 327kcal, E: 1 368KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 58g, Só: 0,0g, Ca: 36mg, Cuk.: 15g	puffasztott rizs, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 306kcal, E: 1 278KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 45g, Só: 0,1g, Ca: 32mg, Cuk.: 2g	puffasztott rizs, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 306kcal, E: 1 278KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 45g, Só: 0,1g, Ca: 32mg, Cuk.: 2g	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu