

ÉTLAP

Glutén		Glutén		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.11.09 Hétfő	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek	
puffasztott rizs, Tea - citromos, kenőmájas E: 327kcal, E: 1 367KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 50g, Só: 0,5g, Ca: 34mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	puffasztott rizs, Tea - citromos, Allergén mentes felvágott, margarin E: 359kcal, E: 1 502KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 50g, Só: 0,1g, Ca: 32mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	puffasztott rizs, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tiszt. E: 354kcal, E: 1 481KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 53g, Só: 0,3g, Ca: 43mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 10g	puffasztott rizs, Olasz felvágott⁶, Tea, margarin E: 469kcal, E: 1 960KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 15g, CH: 52g, Só: 0,5g, Ca: 35mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 8g	puffasztott rizs, póré hagyma, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea - gyümölcsös E: 373kcal, E: 1 560KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 55g, Só: 0,3g, Ca: 63mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	
Tarhonyaleves, Gyümölcs, Paradicsomos káposztafőzelék GM, Natúr csirkemell E: 505kcal, E: 2 114KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 51g, Só: 3,7g, Ca: 63mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 23g	Zöldség erőleves⁹, Pulyka aprópecsenye, Párolt rizs E: 547kcal, E: 2 292KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 22g, CH: 73g, Só: 2,2g, Ca: 58mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Húsleves tészta nélkül, Gyümölcs, Káposztás tészta GM E: 390kcal, E: 1 630KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 14g, CH: 28g, Só: 2,5g, Ca: 82mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 27g	Zöldborsóleves tészta nélkül, Bolognai makaróni szósz, Tészta köret E: 694kcal, E: 2 908KJ, Zsír: 37g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 72g, Só: 3,5g, Ca: 39mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 3g	Lencseleves zöldséges¹⁰, Főtt burgonya fél adag, Meggymártás GM, Natúr csirkemell diétás E: 581kcal, E: 2 407KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 75g, Só: 3,2g, Ca: 84mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 28g	
Abonett GM, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott, margarin E: 347kcal, E: 1 461KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 40g, Só: 0,8g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Abonett GM, löncs felvágott⁶, margarin, paradicsom E: 370kcal, E: 1 559KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 40g, Só: 1,0g, Ca: 4mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Abonett GM, Házi baromfi húsos pástétom^{6,10} E: 315kcal, E: 1 329KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 40g, Só: 0,9g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Abonett GM, Zöldáru paprika, Allergén mentes felvágott, margarin E: 348kcal, E: 1 466KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 40g, Só: 0,8g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Abonett GM, Allergén mentes felvágott, margarin E: 345kcal, E: 1 454KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 39g, Só: 0,8g, Ca: mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	

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. Szójabab 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(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)

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