

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026.03.30.-04.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli	Kukoricapehely Rizsital	Gyümölcsstea, cukor nélkül Kenőmájás Gluténmentes Gluténmentes zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Kakaós csiga, allergénmentes												
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 4 g cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 0,3 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 4 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,7 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 1 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g só: 0,2 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:									
Ebéd															
Uzsonna	Sertészsír Gluténmentes fehérkenyér Lilahagyma	Párizsi Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka	Pogácsa, allergénmentes Alma												
	energia: 336 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 3 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 22 g / 7,6 g só: 0,7 g	energia: 96 Kcal szénhidrát: 10 g	fehérje: 3 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,6 g	energia: 153 Kcal szénhidrát: 19 g	fehérje: 2 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 7 g / 4,8 g só: 1,2 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:									

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026.04.14.-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Debreceni Margarin, 25%-os Gluténmentes Gluténmentes zsemle Zöldpaprika	Kukoricapehely Rizsital	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Gluténmentes fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sárgabarackdzsem Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Pizzás csiga, gluténmentes
	energia: 224 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 8 g só: 0,3 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 23 g / 8 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 118 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g cukor: 12 g só: 0,4 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g cukor: 6 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt;	Allergének: tojás Feltételezhető:
Ebéd					
Uzsonna	Sós pereg, gluténmentes Alma	Gépsonka Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Retek	Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Csökkentett zsírtartalmú kockasajt Kifli, fehér, gluténmentes	Gluténmentes gyümölcsös szelet Banán
	energia: 27 Kcal szénhidrát: 5 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 3 g só: 0,1 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 110 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 2 g só: 0,5 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 10 g / 6,6 g cukor: 3 g só: 0,7 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 19 g só: 0,1 g
	Allergének: Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: csillagfűrt;	Allergének: Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szeszám

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026.04.20.-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Téliszalámi Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Zöldpaprika	Kukoricapehely Rizsital	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Méz Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vegán túrókrém Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g só: 1,5 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 10 g 0,3 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 8 g 1,4 g	energia: 109 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 10 g 0,4 g	energia: 133 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 3,3 g só: 7 g 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető: csillagfűrt
Ebéd					
Uzsonna	Kifli, fehér gluténmentes Körte	Szalámis pizza, gluténmentes	Vegán túrókrém, gyümölcsös	Sonkaszalámi Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Retek	Kakaós nápolyi, glutén-, tejmentes Alma
	energia: 313 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 4 g 1 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 18 g / 16 g só: 3 g 0,1 g	energia: 97 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1 g 0,8 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,3 g só: 19 g 0 g
	Allergének: Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: földimogyoró; Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026.04.27.-04.30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertésmájkrém Gluténmentes fehérkenyér Paradicsom	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertézsír Gluténmentes fehérkenyér Lilahagyma	Kakaós tej, rizsitalal Gluténmentes kalács		
	energia: 259 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g cukor: 7 g só: 0,2 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g cukor: 21 g só: 0,2 g		
	Allergének: Feltételezhető: mustár; csillagfürt	Allergének: Feltételezhető: mustár	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tojás Feltételezhető: csillagfürt		
Ebéd						
Uzsonna	Vegán túrókrém Kifli, fehér, gluténmentes	Pizzás csiga, gluténmentes	Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Retek	Kakaós nápolyi, glutén-, tejmentes Alma		
	energia: 262 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 20 g só: 0,8 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 22 g só: 0,3 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 2 g só: 0,7 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,3 g cukor: 21 g só: 0 g		
	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: földimogyoró; Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid		