

ÉTLAP

natív cukor		natív cukor		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	
Zellerkrémleves GLUTÉN-, TEJ- ÉS TOJÁSMENTES ⁹ , Natúr csirkemell diétás, Tört burgonya fél adag 0,15 kg (tiszt) E: 517kcal, E: 2 164KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 26g, CH: 45g, Só: 3,5g, Ca: 187mg, Cuk.: 3g	Zöldségleves tésztával, Mexikói bab E: 552kcal, E: 2 317KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 22g, CH: 46g, Só: 0,4g, Ca: 54mg, Cuk.: 7g	Csontleves cérnámetélttel ^{1,3,9} , Bolognai szósz ^{1,3,7,9} , Tészta köret (durum spagetti) 1/2 adag ¹ E: 245kcal, E: 1 033KJ, Zsír: 5g, Te. zsír.: 0g, Feh.: 9g, CH: 40g, Só: 1,2g, Ca: 31mg, Cuk.: 3g	Csirkeragu leves tej,tojás mentes ⁹ , Zöldborsó főzelék DIAB GM TM, Pulyka aprópecsenye E: 617kcal, E: 2 582KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 41g, CH: 41g, Só: 4,4g, Ca: 133mg, Cuk.: 9g	Gulyásleves DIÉTÁS, GM ⁹ , Tészta köret (Fodros kocka) 1/2 adag ^{1,3} , Tejfölös túró ⁷ E: 504kcal, E: 2 121KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 46g, Só: 6,0g, Ca: 107mg, Cuk.: 5g	

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 személyzettel, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr.g/adag), ZSÍR(zsírtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

natív cukor		natív cukor		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	
Kertészleves tészta nélkül, Csirkepörkölt, Szárazbabfőzelék diab.⁷ E: 619kcal, E: 2 594KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 38g, CH: 63g, Só: 4,2g, Ca: 168mg, Cuk.: 6g	Zöldborsóleves tészta nélkül, Csemege sült karaj¹, Hagymás tört burgonya fél adag E: 497kcal, E: 2 082KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 33g, Só: 7,6g, Ca: 52mg, Cuk.: 0g	Tojásleves^{1,3}, Natúr halfilé⁴, Párolt rizs 10dkg E: 480kcal, E: 2 009KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 18g, CH: 54g, Só: 3,7g, Ca: 13mg, Cuk.: 0g	Csirkebecsinált leves 2dl^{7,9}, Burgonyás tészta GM, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 401kcal, E: 1 676KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 43g, Só: 0,9g, Ca: 91mg, Cuk.: 3g	Zöldség erőleves⁹, Pulykapörkölt feltét DIÉTÁS, GM, Petrezselymes burgonya 1/2 adag E: 438kcal, E: 1 830KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 34g, Só: 1,7g, Ca: 64mg, Cuk.: 6g	

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!

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

ÉTLAP

natív cukor		natív cukor		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	
Csirkeraguleves ¹ , Párolt rizs 10dkg, Natúr csirkemell diétás E: 571kcal, E: 2 392KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 36g, CH: 45g, Só: 2,2g, Ca: 38mg, Cuk.: 5g	Magyaros burgonyaleves, Mustáros csirkemell tokány ^{1,10} , Tészta köret (durum spagetti) 1/2 adag. E: 574kcal, E: 2 411KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 34g, CH: 51g, Só: 4,2g, Ca: 38mg, Cuk.: 3g	Brokkolikrémleves GLUTÉN- ÉS TEJMENTES, Natúr csirkemell, Főtt burgonya 10dkg E: 485kcal, E: 2 029KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 48g, Só: 3,4g, Ca: 373mg, Cuk.: 1g	Zöldségleves 2dl, Virslipörkölt ^{1,6} , Zöldséges párolt rizs E: 558kcal, E: 2 338KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 67g, Só: 3,8g, Ca: 84mg, Cuk.: 8g	Erőleves diétás ^{1,9} , Rostonsült csirkemell, párolt zöldségek E: 482kcal, E: 2 019KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 47g, CH: 24g, Só: 6,8g, Ca: 188mg, Cuk.: 16g	

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!

ÉTLAP

natív cukor	natív cukor		2026. október 1 - 2026. október 30
2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Zöldségleves¹, Zöldbabfőzelék GM, TM, Natúr csirkemell diétás E: 537kcal, E: 2 249KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 28g, CH: 49g, Só: 0,9g, Ca: 105mg, Cuk.: 7g	Csirkeraguleves¹, Párolt zöldség, Vagdalt^{1,3} E: 684kcal, E: 2 865KJ, Zsír: 42g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 34g, CH: 46g, Só: 3,9g, Ca: 144mg, Cuk.: 16g	Vegyes gyümölcsleves diab.⁷, Borsos tokány, Petrezselymes burgonya 1/2 adag, csalamádé E: 460kcal, E: 1 927KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 35g, Só: 4,4g, Ca: 77mg, Cuk.: 14g	Karfiolleves 2dl⁷, Pincepörkölt diétás E: 396kcal, E: 1 659KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 37g, Só: 5,1g, Ca: 89mg, Cuk.: 5g

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(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsír tartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

natív cukor		natív cukor		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	
Paradicsomleves 2dl DIAB₉, Parasztos csirkemell csíkok_{1,6,10}, bulgur 1/2 adag₁ E: 510kcal, E: 2 135KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 43g, Só: 3,4g, Ca: 34mg, Cuk.: 4g	Zöldség erőleves finommetélttel TOJÁSMENTES₁, Parajfőzelék DIÉTÁS, TEJMENTES₁, Natúr csirkemell₁ E: 480kcal, E: 2 012KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 40g, Só: 3,6g, Ca: 240mg, Cuk.: 6g	Erőleves diétás_{1,9}, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum spagetti) 1/2 adag₁, Csemege uborka édesítőszerrel E: 534kcal, E: 2 247KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 32g, CH: 44g, Só: 5,3g, Ca: 61mg, Cuk.: 6g	Tavaszi zöldségleves_{1,9}, Sült baromfi virsli₆, Burgonyapüré fél adag₇ E: 528kcal, E: 2 212KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 16g, CH: 44g, Só: 4,6g, Ca: 137mg, Cuk.: 6g	Pulykaraguleves₁, Natúr csirkemell szelet₁, Párolt brokkoli E: 505kcal, E: 2 113KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 48g, CH: 23g, Só: 6,5g, Ca: 230mg, Cuk.: 7g	

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!

Dietetás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás 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(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr.g/adag), ZSÍR(zsirtartalom.g/adag), FEH(fehérjetartalom.g/adag)