ÉTLAP

natív cukor	natív cukor	**2026. november 1 - 2026. december 4**

2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Paradicsomleves 2dl DIAB9, Parasztos csirkemell csíkok1,6,10, bulgur 1/2 adag1 E: 510kcal, E: 2 135KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 43g, Só: 3,4g, Ca: 34mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 4g	Zöldség erõleves finommetélttel TOJÁSMENTES1, Parajfõzelék DIÉTÁS, TEJMENTES1, Natúr csirkemell1 E: 480kcal, E: 2 012KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 40g, Só: 3,6g, Ca: 240mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Erõleves diétás1,9, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum spagetti) 1/2 adag1, Csemege uborka édesítõszerrel E: 534kcal, E: 2 247KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 32g, CH: 44g, Só: 5,3g, Ca: 61mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Tavaszi zöldségleves1,9, 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, Ca (tej): 54mg, 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, Ca (tej): mg, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklõdjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért elõre 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. november 1 - 2026. december 4**

2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Pulykaraguleves, Burgonyafõzelék DIÉTÁS, GM, TM, Csirkepörkölt, Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 647kcal, E: 2 708KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 33g, CH: 50g, Só: 4,7g, Ca: 79mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 5g	Zöldségleves tészta nélkül, Sonkás-baconos csirkeragu[1,6], Párolt rizs 14dkg E: 571kcal, E: 2 039KJ, Zsír: 36g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 20g, CH: 51g, Só: 4,7g, Ca: 36mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Köménymagleves, Csikóstokány, bulgur 1/2 adag[1] E: 559kcal, E: 2 341KJ, Zsír: 37g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 20g, CH: 40g, Só: 2,3g, Ca: 33mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Meggyleves[7], Rostonsült csirkemell, Párolt rizs 10dkg E: 410kcal, E: 1 717KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 34g, CH: 44g, Só: 0,5g, Ca: 43mg, Ca (tej): 15mg, Cuk.: 8g	Gulyásleves DIÉTÁS, GM[9], Alma, Párolt zöldség, Natúr csirkemell diétás E: 610kcal, E: 2 552KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 39g, CH: 45g, Só: 2,8g, Ca: 145mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 19g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekrõl érdeklõdjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért elõre 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. november 1 - 2026. december 4

2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tarhonyaleves diétás[1], Csirke nuggets, Párolt káposzta 1/2 adag DIAB E: 490kcal, E: 2 053KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 46g, Só: 5,0g, Ca: 51mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 16g	Zöldség erõleves[9], Pulyka aprópecsenye, Párolt rizs 10dkg E: 459kcal, E: 1 925KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 22g, CH: 50g, Só: 2,4g, Ca: 49mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Húsleves tészta nélkül, Gyümölcs, Galuska házi 1/2adag[1,3], Gombapörkölt E: 600kcal, E: 2 509KJ, Zsír: 30g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 30g, CH: 46g, Só: 5,8g, Ca: 104mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	Zöldborsóleves[1], Bolognai makaróni szósz, Tészta köret (durum spagetti) 1/2 adag[1] E: 624kcal, E: 2 620KJ, Zsír: 39g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 47g, Só: 2,8g, Ca: 35mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Lencseleves zöldséges[10], Natúr csirkemell[1], Fõtt burgonya fél adag E: 492kcal, E: 2 034KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 49g, Só: 4,7g, Ca: 51mg, Ca (tej): mg, 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. 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekrõl érdeklõdjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért elõre 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. november 1 - 2026. december 4

2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Pulykaraguleves, TejberizS Diab, TM, Teljes õrlésû kenyér 2dkg1 E: 368kcal, E: 1 540KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 45g, Só: 3,5g, Ca: 44mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 4g	Zöldbableves (zöldséges) DIÉTÁS1, Sertéspörkölt, Tészta köret (durum spagetti) 1/2 adag1 E: 692kcal, E: 2 909KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 24g, CH: 46g, Só: 6,1g, Ca: 93mg, Ca (tej): 39mg, Cuk.: 6g	Csirkeragu leves tej,tojás mentes9, Sült bécsi virsli, Parajfõzelék DIÉTÁS, TEJMENTES1, Teljes õrlésû kenyér 3dkg1 E: 642kcal, E: 2 686KJ, Zsír: 40g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 29g, CH: 39g, Só: 6,7g, Ca: 259mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 4g	Almaleves DIAB, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES, Rostonsült csirkemell, Fõtt burgonya12dkg E: 361kcal, E: 1 510KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 34g, CH: 44g, Só: 0,5g, Ca: 144mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Zöldségkrémleves GM, TM, Pulyka aprópecsenye, Párolt zöldség fél adag E: 496kcal, E: 1 769KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 50g, Só: 5,7g, Ca: 228mg, Ca (tej): 13mg, Cuk.: 4g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekrõl érdeklõdjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért elõre 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. november 1 - 2026. december 4**

2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Lebbencsleves[1,3], Párolt zöldborsó, Natúr csirkemell diétás E: 591kcal, E: 2 474KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 40g, CH: 54g, Só: 4,5g, Ca: 103mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Aranyló jérceleves[9], Milánói ragu, Tészta köret (durum spagetti) 1/2 adag[1] E: 422kcal, E: 1 774KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 46g, Só: 4,7g, Ca: 27mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Magyaros karfiolleves[1], Hentestokány sertésbõl[1], Párolt rizs 10dkg E: 565kcal, E: 2 369KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 29g, CH: 54g, Só: 2,8g, Ca: 61mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Zöldségleves[1], Natúr csirkecsík[1], Petrezselymes burgonya 1/2 adag E: 456kcal, E: 1 910KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 52g, Só: 1,7g, Ca: 57mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Pulykaraguleves 2dl, Natúr csirkemell[1], Párolt rizs 10dkg E: 607kcal, E: 2 544KJ, Zsír: 27g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 37g, CH: 51g, Só: 3,5g, Ca: 39mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 4g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekrõl érdeklõdjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért elõre 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. november 1 - 2026. december 4**

2026.11.30 Hétfõ	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Csontleves tészta nélkül, Csirkepörkölt, Fõtt burgonya E: 346kcal, E: 1 446KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 21g, CH: 36g, Só: 3,0g, Ca: 64mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 5g	Paradicsomleves 2dl DIAB$_{9}$, Pulyka aprópecsenye, Párolt rizs 14dkg E: 535kcal, E: 2 242KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 22g, CH: 52g, Só: 4,0g, Ca: 10mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 2g	Zöldségleves tésztával, Natúr csirkemell diétás, bulgur 1/2 adag$_{1}$ E: 383kcal, E: 1 602KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 45g, Só: 0,8g, Ca: 60mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Almaleves DIAB, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES, Virslipörkölt$_{1,6}$, Fõtt burgonya12dkg E: 446kcal, E: 1 866KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 50g, Só: 3,5g, Ca: 163mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Palócleves pulykából DIÉTÁS, GM, TM, TejberizS Diab, TM, Teljes õrlésû kenyér 2dkg$_{1}$ E: 527kcal, E: 2 210KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 25g, CH: 50g, Só: 3,5g, Ca: 68mg, Ca (tej): 39mg, 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. 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

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