

ÉTLAP

Glutén		Glutén		2025. december 1 - 2026. január 2	
2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek	
Szalámi paprikás, Flora margarin, Tea - gyümölcsös, puffasztott barnarizs E: 189kcal, E: 789KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 5g, CH: 22g, Só: 0,4g, Ca: 14mg, Cuk.: 10g	Flora margarin, Tea, Kigyó uborka, puffasztott barnarizs, Kométa sonka E: 162kcal, E: 678KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, Só: 0,3g, Ca: 17mg, Cuk.: 7g	Flora margarin, Tea - gyümölcsös, puffasztott barnarizs, Allergén mentes felvágott E: 173kcal, E: 726KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Só: 0,1g, Ca: 10mg, Cuk.: 10g	póréhagyma, Flora margarin, Tea - citromos, Allergén mentes bécsi felvágott, puffasztott barnarizs E: 165kcal, E: 690KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 18g, Só: 0,1g, Ca: 36mg, Cuk.: 7g	Flora margarin, Tea, Retek hónapos, Allergén mentes bécsi felvágott, puffasztott barnarizs E: 162kcal, E: 679KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 19g, Só: 0,1g, Ca: 15mg, Cuk.: 7g	
Hamis gulyásleves ⁹ , Gyümölcs, Zöldborsó főzelék DIAB ⁷ , Csirkecomb pörkölt feltét E: 620kcal, E: 2 596KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 29g, CH: 60g, Só: 2,2g, Ca: 105mg, Cuk.: 15g	Frankfurti leves GM, TM, SZÓJAMENTES, Vega karottás rakott burgonya ^{3,7} E: 505kcal, E: 2 114KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 14g, CH: 48g, Só: 4,0g, Ca: 118mg, Cuk.: 4g	Meggyleves GM, TM, Natúr csirkemell, Zöldséges rizs, csalamádé édesítőszerrel E: 588kcal, E: 2 462KJ, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 85g, Só: 99,1g, Ca: 90mg, Cuk.: 22g	Fokhagymakrémleves GM, TM, Majorannás aprópecsenye TM, Petrezselymes burgonya E: 542kcal, E: 2 272KJ, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 43g, Só: 2,7g, Ca: 42mg, Cuk.: 2g	Zöldségleves tésztával, Bolognai spagetti GM E: 583kcal, E: 2 444KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 73g, Só: 0,7g, Ca: 53mg, Cuk.: 10g	
Abonett GM, Zöldáru paprika, Snidlinges vajkrém ⁷ E: 321kcal, E: 1 348KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 11g, CH: 41g, Só: 0,7g, Ca: 2mg, Cuk.: 0g	Abonett GM, Padlizsánkrém DIÉTÁS, TEJMENTES E: 286kcal, E: 1 209KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 16mg, Cuk.: 1g	Abonett GM, Soproni felvágott, margarin, paradicsom E: 318kcal, E: 1 339KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 40g, Só: 0,7g, Ca: 1mg, Cuk.: 0g	Abonett GM, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 309kcal, E: 1 304KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 39g, Só: 0,8g, Ca: 1mg, Cuk.: 0g	Abonett GM, Lekvár mini, Flora margarin E: 278kcal, E: 1 176KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 39g, Só: 0,7g, Ca: 1mg, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietetikus 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(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom./g/adag), FEH(fehérje/tartalom./g/adag)

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

ÉTLAP

Glutén		Glutén		2025. december 1 - 2026. január 2	
2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	
Tea - citromos, puffasztott barnarizs, kenőmájás E: 157kcal, E: 657KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 18g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 5g	Flora margarin, Tea, puffasztott barnarizs, Allergén mentes felvágott E: 160kcal, E: 669KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 19g, Só: 0,1g, Ca: 10mg, Cuk.: 7g	Flora margarin, Tea, puffasztott barnarizs, Allergén mentes felvágott E: 160kcal, E: 669KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 19g, Só: 0,1g, Ca: 10mg, Cuk.: 7g	gépsonka, Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Kigyó uborka, puffasztott barnarizs E: 207kcal, E: 866KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 22mg, Cuk.: 10g	Lilahagyma, Flora margarin, Tea, puffasztott barnarizs, Kométa olasz felvágott E: 183kcal, E: 764KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 21g, Só: 0,4g, Ca: 16mg, Cuk.: 8g	
Palócleves pulykából DIÉTÁS, GM, TM, Gyümölcs, Káposztás tészta GM, Csemege uborka édesítőszerrel E: 505kcal, E: 2 116KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 20g, CH: 38g, Só: 2,6g, Ca: 107mg, Cuk.: 24g	Olasz paradicsomleves GM, Burgonyafőzelék DIÉTÁS, GM, TM, Pulyka aprópecsenye E: 610kcal, E: 2 554KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 29g, CH: 66g, Só: 4,8g, Ca: 938mg, Cuk.: 14g	Húsleves friss zöldséggel ^{8,9} , Gyümölcs, Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES E: 746kcal, E: 3 122KJ, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 19g, CH: 118g, Só: 2,7g, Ca: 645mg, Cuk.: 23g	Zöldségleves tésztával, Csirkemell barack mártással ⁷ , Párolt rizs E: 559kcal, E: 2 338KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 73g, Só: 0,7g, Ca: 58mg, Cuk.: 11g	Lencseleves zöldséges ¹⁰ , Főtt burgonya fél adag, Natúr csirkemell, Meggymártás GM E: 581kcal, E: 2 407KJ, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 75g, Só: 3,2g, Ca: 84mg, Cuk.: 28g	
Abonett GM, Zöldségkrém, paradicsom E: 328kcal, E: 1 384KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 42g, Só: 0,9g, Ca: 8mg, Cuk.: 1g	Abonett GM, sárgarépa friss tisz., margarin E: 320kcal, E: 1 350KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 40g, Só: 0,8g, Ca: 7mg, Cuk.: 1g	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, Cuk.: 0g	Abonett GM, Lekvár sárgabarack, margarin E: 367kcal, E: 1 544KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 52g, Só: 0,7g, Ca: 4mg, Cuk.: 13g	Abonett GM, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 309kcal, E: 1 304KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 39g, Só: 0,8g, Ca: 1mg, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

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/Ékcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom: g/adag), FEH(fehérje/tartalom: g/adag)

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

ÉTLAP

Glutén		Glutén		2025. december 1 - 2026. január 2					
2025.12.15 Hétfő		2025.12.16 Kedd		2025.12.17 Szerda		2025.12.18 Csütörtök		2025.12.19 Péntek	
Tea- hársfa, puffasztott barnarizs, margarin, Allergén mentes felvágott E: 195kcal, E: 819KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 20g, Só: 0,1g, Ca: 9mg, Cuk.: 1g		Abonett GM, Lekvár őszibarack, Tea - gyümölcsös, margarin E: 352kcal, E: 1 483KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 49g, Só: 0,7g, Ca: 0mg, Cuk.: 9g		Abonett GM, Tea - citromos, margarin, csemege szalámi E: 436kcal, E: 1 833KJ, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 16g, CH: 44g, Só: 1,0g, Ca: 4mg, Cuk.: 4g		Abonett GM, Tea, margarin, Allergén mentes felvágott E: 369kcal, E: 1 556KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 45g, Só: 0,8g, Ca: 0mg, Cuk.: 6g		Abonett GM, Tea, kenőmájás, paradicsom E: 326kcal, E: 1 376KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 46g, Só: 1,1g, Ca: 3mg, Cuk.: 6g	
Alföldi gulyásleves, Tejberizs kakaó szórattal ⁷ E: 816kcal, E: 3 420KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 33g, CH: 99g, Só: 1,6g, Ca: 561mg, Cuk.: 15g		Zöldborsóleves tészta nélkül, Mustáros csirkemell tokány ¹⁰ , Tészta köret E: 626kcal, E: 2 619KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 73g, Só: 5,0g, Ca: 48mg, Cuk.: 4g		Zöldség erőleves ⁹ , Baromfi virsli tej,tojás,glutén,szója mentes ⁶ , Tökfőzelék GM, TM E: 477kcal, E: 1 998KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 39g, Só: 1,1g, Ca: 128mg, Cuk.: 14g		Tarhonyaleves, Pulykaragu DIÉTÁS, TEJMENTES, Párolt rizs E: 539kcal, E: 2 255KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 68g, Só: 3,4g, Ca: 34mg, Cuk.: 1g		Bableves csipetkével GM TM TOJM, Káposztás tészta GM E: 491kcal, E: 2 053KJ, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 71g, Só: 2,3g, Ca: 207mg, Cuk.: 16g	
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, Cuk.: 0g		puffasztott rizs, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott, margarin E: 343kcal, E: 1 435KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 46g, Só: 0,1g, Ca: 34mg, Cuk.: 3g		Abonett GM, sajtkrém, sárgarépa friss tisz. E: 248kcal, E: 1 047KJ, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 11g, CH: 40g, Só: 0,8g, Ca: 7mg, Cuk.: 1g		puffasztott rizs, Zöldáru póréhagyma, Flora margarin, pulykamell sonka E: 308kcal, E: 1 289KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 47g, Só: 0,2g, Ca: 53mg, Cuk.: 4g		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. 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. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietetikus 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/Ékcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom: g/adag), FEH(fehérje/tartalom: g/adag)

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

ÉTLAP

Glutén	Glutén	2025. december 1 - 2026. január 2
2025.12.22 Hétfő	2025.12.23 Kedd	2025.12.24 Szerda
Tea- hársfa, puffasztott barnarizs, margarin, Allergén mentes bécsi felvágott E: 195kcal, E: 819KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 20g, Só: 0,1g, Ca: 9mg, Cuk.: 1g	Tea, Kométa olasz felvágott, margarin, puffasztott barnarizs E: 213kcal, E: 889KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 6g, CH: 19g, Só: 0,4g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g	Retek, Tea - citromos, puffasztott barnarizs, margarin E: 161kcal, E: 672KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Só: 0,0g, Ca: 9mg, Cuk.: 5g
Hamis betyár leves, Csirkepörkölt, Tészta köret E: 486kcal, E: 2 033KJ, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 19g, CH: 67g, Só: 3,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 4g	Karfiolleves DIÉTÁS, GM, TM, Tarhonyáshús GM pulykából E: 570kcal, E: 2 384KJ, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 25g, CH: 67g, Só: 2,4g, Ca: 72mg, Cuk.: 7g	Erőleves, Paradicsomos káposztafőzelék GM, Baromfi virsli tej,tojás,glutén,szója mentes E: 474kcal, E: 1 984KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 50g, Só: 2,7g, Ca: 87mg, Cuk.: 26g
Abonett GM, Lilahagyma, Zöldségkrém E: 331kcal, E: 1 394KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 42g, Só: 0,9g, Ca: 12mg, Cuk.: 2g	Abonett GM, kenőmájas, sárgarépa friss tiszt. E: 305kcal, E: 1 285KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 41g, Só: 1,1g, Ca: 9mg, Cuk.: 1g	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, Cuk.: 0g

ÉTLAP

Glutén	Glutén	2025. december 1 - 2026. január 2	
2025.12.29 Hétfő	2025.12.30 Kedd	2025.12.31 Szerda	2026.01.02 Péntek
Abonett GM, Paprikás szalámi, Tea, margarin E: 385kcal, E: 1 619KJ, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 45g, Só: 1,1g, Ca: 4mg, Cuk.: 6g	Abonett GM, Padlizsánkrém ^{7,10} , Tea E: 280kcal, E: 1 181KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 47g, Só: 0,9g, Ca: 15mg, Cuk.: 8g	Abonett GM, Tea, margarin, Allergén mentes felvágott E: 369kcal, E: 1 556KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 45g, Só: 0,8g, Ca: 0mg, Cuk.: 6g	Abonett GM, Zöldáru paprika, Tea, Kométa zala felvágott E: 318kcal, E: 1 341KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 46g, Só: 1,0g, Ca: 6mg, Cuk.: 6g
Paradicsomleves GLUTÉNMENTES ⁹ , Gyümölcs, Tavaszi rizseshús pulykahúsból E: 543kcal, E: 2 270KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 77g, Só: 5,7g, Ca: 56mg, Cuk.: 25g	Frankfurti leves GM, TM, SZÓJAMENTES, Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES E: 708kcal, E: 2 965KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 122g, Só: 1,9g, Ca: 660mg, Cuk.: 15g	Zöldségleves 2dl, Paprikás burgonya baromfi virslivel ⁶ E: 421kcal, E: 1 764KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 52g, Só: 0,9g, Ca: 79mg, Cuk.: 8g	Palócleves pulykából DIÉTÁS, GM, TM, Káposztás tészta GM E: 464kcal, E: 1 942KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 19g, CH: 30g, Só: 2,4g, Ca: 81mg, Cuk.: 16g
puffasztott rizs, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott, margarin E: 343kcal, E: 1 435KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 46g, Só: 0,1g, Ca: 34mg, Cuk.: 3g	puffasztott rizs, Löncs hús ⁶ , margarin, sárgarépa friss tisz. E: 369kcal, E: 1 543KJ, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 47g, Só: 0,3g, Ca: 41mg, Cuk.: 4g	puffasztott rizs, Retek, Kométa olasz felvágott, margarin E: 361kcal, E: 1 507KJ, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 46g, Só: 0,5g, Ca: 33mg, Cuk.: 3g	puffasztott rizs, Allergén mentes felvágott, margarin E: 341kcal, E: 1 427KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 45g, Só: 0,1g, Ca: 31mg, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietetikus 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(zsír:tartalom:g/adag), FEH(fehérje:tartalom:g/adag)