

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Kuglóf^{1,3,7} E: 470kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 70g, Cuk: 10g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 110kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsikrém^{3,7,10} E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajmártás, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás^{1,3,7} E: 402kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gesztenyerúd^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves, Levesgyöngy^{1,3,7} E: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejszínes kukoricás csirke, Párolt rizs⁷ E: 843kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 3g, Feh.: 34g, CH: 110g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Alföldi gulyásleves(sertés)⁹ E: 195kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 1 046kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 191g, Cuk: 16g, Só: 0,0g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 5g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 502kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 9g, Feh.: 22g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Spagetti tészta, Carbonara ragu^{1,7,9,10} E: 527kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 2,8g
Uzsonna	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiörlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gyümölcsjoghurt⁷ E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtos pereg¹ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Barackos croissant^{1,3,7} E: 844kcal, Zsír: 53g, T.zsír: 17g, Feh.: 13g, CH: 77g, Cuk: 27g, Só: 1,4g

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Tejfehérje mentes

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajfőzelék TM, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2³ E: 339kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves TM, Pirított zsemlelecker¹ E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lecsós csirkeapró, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Alföldi gulyásleves(sertés)⁹ E: 179kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 976kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 180g, Cuk: 22g, Só: 0,0g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves TM, Levesbetét¹ E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Burgonyafőzelék tm., Sült virsl¹ E: 480kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Carbonara spagetti GM TM E: 459kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.
A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Tejfehérje, tojás mentes

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Erőleves, Levesbetét^{1,9} E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Natúr csirke mellfilé, Parajfőzelék TM, Főtt burgonya 1/2 E: 454kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves TM, Pirított zsemlekocka¹ E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lecsós csirkeapró, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Alföldi gulyásleves(sertés)⁹ E: 179kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 976kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 180g, Cuk: 22g, Só: 0,0g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves TM, Levesbetét¹ E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Burgonyafőzelék tm., Sült virsl¹ E: 480kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g	Húsleves (csirke), Levesbetét^{1,9} E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Carbonara spagetti GM TM E: 459kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g

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. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.
A változás jogát fenntartjuk!

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Párizsikrém^{3,7,10} E: 187kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Erőleves, Levesbetét GM⁹ E: 109kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Parajfőzelék GM, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás^{3,7} E: 413kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves GM, Figurás kukorica pehely⁷ E: 155kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejszínes kukoricas csirke, Párolt rizs⁷ E: 805kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 109g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Alföldi gulyásleves(sertés)⁹ E: 179kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt GM, Baracklekvár öntet E: 551kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 111g, Cuk: 22g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves GM, Levesbetét GM³ E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tejfölös burgonyafőzelék GM, Sült virsli⁷ E: 530kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Húsleves (csirke), Levesbetét GM⁹ E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Milánói húsos makaróni diétás E: 556kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
Uzsonna	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr joghurt⁷ E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

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. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Glutén, tejfehérje mentes

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Erőleves, Levesbetét GM ⁹ E: 109kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Parajfőzelék GMTM, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás ³ E: 362kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves GM, TM, Figurás kukorica pehely E: 108kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lecsós csirkeapró GM, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Alföldi gulyásleves(sertés) ⁹ E: 179kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt GM, Baracklekvár öntet E: 551kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 111g, Cuk: 22g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves GM, Levesbetét GM ³ E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Burgonyafőzelék GMTM, Sült virsli E: 479kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g	Húsleves (csirke), Levesbetét GM ⁹ E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Milánói húsos makaróni diétás E: 556kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
Uzsonna	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

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. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

Vegetariánus

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Kuglóf^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Magyaros margarinkrém E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Sajt szelet⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csurgatott tojásleves, Levesbetét^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás^{1,3,7} E: 335kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves, Pírtott zsemlekocka^{1,7} E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejszínes kukoricaszója, Párolt rizs^{6,7} E: 706kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 976kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 180g, Cuk: 22g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves¹ E: 110kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 5g, Só: 0,1g Tejfölös burgonyafőzelék, Rántott sajt^{1,3,7} E: 501kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 11g, Feh.: 23g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Félbarna kenyér¹ E: 93kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gombapörkölt, Tészta köret¹ E: 417kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr joghurt⁷ E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldfűszeres túrókrém⁷ E: 59kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sajtos perec¹ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Barackos croissant^{1,3,7} E: 422kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 8g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 13g, Só: 0,7g

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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

20-50-15 g ch

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsikrém^{3,7,10} E: 187kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajt szelet⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Erőleves, Levesbetét^{1,9} E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás^{1,3,7} E: 335kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Hagymakrémleves, Pírtott zsemlekočka^{1,7} E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lecsós csirkeapró, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Alföldi gulyásleves(sertés)⁹ E: 179kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Metélt tészta, Túró , Kefir öntet^{1,7} E: 752kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 5g, Feh.: 29g, CH: 107g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldborsóleves¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsl^{1,7} E: 473kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Spagetti tészta, Carbonara ragu^{1,7,9,10} E: 484kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 2,8g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Natúr joghurt⁷ E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

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. Csillagfürt

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Kuglóf ^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajt szelet ⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tej 1.5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Túrós táska ^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csurgatott tojásleves ^{1,3} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás ^{1,3,7} E: 335kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Gesztenyerúd ^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	HagymakréMLEves, Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejszínes kukorica csirke, Párolt rizs ⁷ E: 805kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 109g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 976kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 180g, Cuk: 22g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves ¹ E: 110kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 5g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 93kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli ^{1,7} E: 473kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét ^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Spagetti tészta, Carbonara ragu ^{1,7,9,10} E: 484kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 2,8g
Uzsonna	Teljes kiőrlésű korpás zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kifli ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr joghurt ⁷ E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 59kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sajtos pereg ¹ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Barackos croissant ^{1,3,7} E: 422kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 8g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 13g, Só: 0,7g

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.
A változás jogát fenntartjuk!

Laktózmentes

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parafőzelék TM, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2³ E: 339kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves TM, Pirított zsemlelecker¹ E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lecsós csirkeapró, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Alföldi gulyásleves(sertés)⁹ E: 179kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 976kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 180g, Cuk: 22g, Só: 0,0g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves TM, Levesbetét¹ E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Burgonyafőzelék tm., Sült virsl¹ E: 480kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Carbonara spagetti GM TM E: 459kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.
A változás jogát fenntartjuk!

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Kuglóf ^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsikrém ^{3,7,10} E: 187kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tej 1.5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Túrós táska ^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csurgatott tojásleves ^{1,3} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás ^{1,3,7} E: 335kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves, Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejszínes kukoricás csirke, Párolt rizs ⁷ E: 805kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 109g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Alföldi gulyásleves(sertés) ⁹ E: 179kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 976kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 180g, Cuk: 22g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves ¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Félbarna kenyér ¹ E: 93kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli ^{1,7} E: 473kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét ^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Spagetti tészta, Carbonara ragu ^{1,7,9,10} E: 484kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 2,8g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kifli ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtos pereg ¹ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Barackos croissant ^{1,3,7} E: 422kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 8g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 13g, Só: 0,7g

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.
A változás jogát fenntartjuk!

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Kuglóf^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsikrém^{3,7,10} E: 187kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajmártás, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás^{1,3,7} E: 370kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gesztenyerúd^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves, Levesgyöngy^{1,3,7} E: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejszínes kukoricás csirke, Párolt rizs⁷ E: 805kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 109g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Alföldi gulyásleves(sertés)⁹ E: 179kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 976kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 180g, Cuk: 22g, Só: 0,0g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét¹ E: 147kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 473kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Spagetti tészta, Carbonara ragu^{1,7,9,10} E: 484kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 2,8g
Uzsonna	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gyümölcsjoghurt⁷ E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtos pereg¹ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Barackos croissant^{1,3,7} E: 422kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 8g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 13g, Só: 0,7g

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt