

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g Vaniliás tej ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 9g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tojáskrém ^{1,3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1.5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Tonhalkrém olaszos ^{4,7} E: 138kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bajor rozsenyér tk. ¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Gyümölcs tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt virsli E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Ketchup E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g
Ebéd	Tejfőlös burgonyaleves ^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta(sertés) ¹ E: 416kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 27g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Kenyér , Gyümölcs ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóclevés ^{1,3} E: 241kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Túrós nudli, Porcukor szórat ^{1,3,7} E: 702kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 116g, Cuk: 20g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 183kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt ^{1,7} E: 378kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 37g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Félbarna kenyér ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves, Levesbetét ^{1,9} E: 212kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 15g, Só: 0,5g Zöldsaláta, Gyrosos csirke csíkok, Petrezselymes burgonya 1/2, Joghurt öntet ^{1,7} E: 844kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 41g, CH: 107g, Cuk: 1g, Só: 2,3g	Karfiollevés, Levesbetét ^{1,7} E: 224kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejfőlös-sonkás csirkemelltokány, Tészta köret ^{1,7} E: 800kcal, Zsír: 48g, T.zsír: 14g, Feh.: 30g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás papucs ^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	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 Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Croissant ^{1,3,7} E: 414kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,9g

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. Csillagfűrt

Tejfehérje mentes

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 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	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	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 Főtt virsli E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Ketchup E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves^{1,9} E: 160kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta TM¹ E: 335kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkeragu leves⁹ E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás¹ E: 384kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 84g, Cuk: 29g, Só: 0,2g	Zellerkrémleves TM, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldbabfőzelék TM, Sertéspörkölt¹ E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Félbarna kenyér¹ E: 93kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 189kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,4g Gyrosos csirke csíkok, Petrezselymes burgonya 1/2, Mongol saláta^{1,10} E: 393kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Karfiolleves TM, Levesbetét¹ E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tészta köret , Snidlinges csirkeapró¹ E: 466kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 23g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, 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 Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Tejfehérje, tojás mentes

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 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	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	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 Főtt virsli E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Ketchup E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves^{1,9} E: 160kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta TM¹ E: 335kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkeragu leves⁹ E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás¹ E: 384kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 84g, Cuk: 29g, Só: 0,2g	Zellerkrémleves TM, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldbabfőzelék TM, Sertéspörkölt¹ E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Félbarna kenyér¹ E: 93kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 189kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,4g Gyrosos csirke csíkok, Petrezselymes burgonya 1/2, Mongol saláta^{1,10} E: 393kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Karfiolleves TM, Levesbetét¹ E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tészta köret , Snidlinges csirkeapró¹ E: 466kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 23g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, 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 Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g
	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tonhalkrém olaszos^{4,7} E: 142kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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	Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	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	Főtt virsli E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, 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	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Ketchup E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves GM⁹ E: 195kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Csirkeragu leves⁹ E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves GM, Levesbetét GM^{7,9} E: 151kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Paradicsomleves GM, Figurás kukorica pehely⁹ E: 191kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g	Karfiolleves GM, Levesbetét GM⁷ E: 200kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Székelykáposzta GM⁷ E: 362kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tejbendara kukoricadarával GM, Fahéj szórás⁷ E: 460kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 87g, Cuk: 39g, Só: 0,6g	Zöldbabfőzelék GM, Sertéspörkölt GM⁷ E: 391kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 1,3g	Zöldfűszeres csirkeapró, Petrezselymes burgonya 1/2, Mongol saláta¹⁰ E: 367kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Burgonyapüré, Snidlinges csirkeapró GM, TM⁷ E: 335kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
	Gluténmentes kenyér, Gyümölcs E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,3g				
Uzsonna	Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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	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
	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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
	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sajt szelet⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
		Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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. 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!

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g
	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	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	Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Főtt virsli E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, 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	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Ketchup E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves GM⁹ E: 195kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Csirkeragu leves⁹ E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves* GM TM, Levesbetét GM⁹ E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Paradicsomleves GM, Figurás kukorica pehely⁹ E: 191kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g	Karfiolleves GM TM, Levesbetét GM E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Székelykáposzta E: 353kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tejbendara kukoricadarával GM., TM, Fahéj szórás E: 444kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 93g, Cuk: 39g, Só: 0,3g	Zöldbabfőzelék GM TM, Sertéspörkölt GM E: 415kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldfűszeres csirkeapró, Petrezselymes burgonya 1/2, Mongol saláta¹⁰ E: 367kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Burgonyapüré TM, Snidlinges csirkeapró GM, TM E: 388kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
	Gluténmentes kenyér, Gyümölcs E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,3g				
Uzsonna	Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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	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
	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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
	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
		Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Vegetariánus

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Briós^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, 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 Tojáskrém^{1,3,7,10} E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, 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 vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Magyaros margarinkrém E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, 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
	Magyaros burgonyaleves^{1,9} E: 160kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta vega^{1,6,7} E: 283kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gombaleves^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 477kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 92g, Cuk: 53g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 174kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldbabfőzelék, Vegaburger^{1,6,7} E: 267kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 1,1g	Paradicsomleves, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 209kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 15g, Só: 0,5g Rántott brokkoli, Petrezselymes burgonya 1/2, Mongol saláta^{1,3,7,10} E: 211kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Karfiolleves, Levesbetét^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Snidlinges szójaraгу TM, Tészta köret^{1,6} E: 522kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Uzsonna Vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, 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 Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kocka sajt - ízesített⁷ 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	Croissant^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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.

20-50-15 g ch

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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	Tonhalkrém olaszos^{4,7} E: 142kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, 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
	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojáskrém^{1,3,7,10} E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Virsli E: 139kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves^{1,9} E: 160kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirkeragu leves⁹ E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 174kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsomleves Diab., Levesbetét^{1,9} E: 136kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Karfiolleves, Levesbetét^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Székelykáposzta(sertés)¹ E: 371kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tejbendara diab, Fahéj szórás cukormentes^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sertéspörkölt , Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 360kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 34g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Gyrosos csirke csíkok, Petrezselymes burgonya 1/2, Mongol saláta^{1,10} E: 393kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tejfölös-sonkás csirkemelltokány, Tészta köret^{1,7} E: 709kcal, Zsír: 43g, T.zsír: 12g, Feh.: 27g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
	Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gépsonka 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	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
	Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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
	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	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
		Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g
	Vaniliás tej ^{1,7} E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 8g, Só: 0,3g	Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, 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	Tonhalkrém olaszos ^{4,7} E: 142kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Tojáskrém ^{1,3,7,10} E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bajor rozskenyér tk. ¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves ^{1,9} E: 160kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirke raguleves ⁹ E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 174kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradisomleves, Levesbetét ^{1,9} E: 189kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,4g	Karfiolleves, Levesbetét ^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Székelykáposzta vega ^{1,6,7} E: 283kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tejbendara, Fahéj szórás ^{1,7} E: 477kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 92g, Cuk: 53g, Só: 0,5g	Zöldbabfőzelék, Vegaburger ^{1,6,7} E: 267kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 1,1g	Gyrosos csirke csíkok, Petrezselymes burgonya 1/2, Mongol saláta ^{1,10} E: 393kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tészta köret , Snidlinges csirkeapró ¹ E: 466kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 23g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
	Félbarna kenyér, Gyümölcs ¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Uzsonna	Vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás papucs ^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
	Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Sajt szelet ⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Kocka sajt - ízesített ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	
			Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
			Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Laktózmentes

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g
	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Telj. kiőrlésű kenyér¹	Telj. kiőrlésű kenyér¹	Bajor rozskenyér tk.¹	Telj. kiőrlésű kenyér¹
	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojáskrém GM, TM³	Bécsi felvágott	Tonhalkrém GM, TM⁴	Főtt virsli
	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Ketchup E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves^{1,9} E: 160kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirkeragu leves⁹ E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves TM, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 189kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,4g	Karfiolleves TM, Levesbetét¹ E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Székelykáposzta TM¹ E: 335kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás¹ E: 384kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 84g, Cuk: 29g, Só: 0,2g	Zöldbabfőzelék TM, Sertéspörkölt¹ E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 0,6g	Gyrosos csirke csíkok, Petrezselymes burgonya 1/2, Mongol saláta^{1,10} E: 393kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tészta köret , Snidlinges csirkeapró¹ E: 466kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 23g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
	Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Félbarna kenyér¹ E: 93kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gépsonka 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	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
	Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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	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
	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
		Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g Vaniliás tej ^{1,7} E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 8g, Só: 0,3g	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 Tojáskrém ^{1,3,7,10} E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1.5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, 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 Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Tonhalkrém olaszos ^{4,7} E: 142kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bajor rozsenyér tk. ¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	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 Főtt virsli E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Ketchup E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves ^{1,7} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta(sertés) ¹ E: 371kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Kenyér , Gyümölcs ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóclevés ^{1,3} E: 214kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Túrós nudli, Porcukor szórát ^{1,3,7} E: 615kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 103g, Cuk: 20g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 174kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tejfölös tökfőzelék, Sertéspörkölt ^{1,7} E: 374kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 41g, Cuk: 10g, Só: 0,7g Félbarna kenyér ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradisomleves, Levesbetét ^{1,9} E: 196kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 15g, Só: 0,4g Zöldsaláta, Gyrosos csirke csíkok, Petrezselymes burgonya 1/2, Joghurt öntet ^{1,7} E: 780kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 38g, CH: 104g, Cuk: 1g, Só: 2,1g	Karfiollevés, Levesbetét ^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejfölös-sonkás csirkemelltokány, Tészta köret ^{1,7} E: 709kcal, Zsír: 43g, T.zsír: 12g, Feh.: 27g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás papucs ^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	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 Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

Allergének:
1. Glutén 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

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g Vaniliás tej ^{1,7} E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 8g, Só: 0,3g	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 Tojáskrém ^{1,3,7,10} E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1.5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, 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 Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Tonhalkrém olaszos ^{4,7} E: 142kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bajor rozsenyér tk. ¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	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 Főtt virsli E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Ketchup E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves ^{1,7} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta(sertés) ¹ E: 371kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Kenyér , Gyümölcs ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóclevés ^{1,3} E: 214kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Túrós nudli, Porcukor szórát ^{1,3,7} E: 615kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 103g, Cuk: 20g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 174kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt ^{1,7} E: 360kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 34g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Félbarna kenyér ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves, Levesbetét ^{1,9} E: 196kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 15g, Só: 0,4g Zöldsaláta, Gyrosos csirke csíkok, Petrezselymes burgonya 1/2, Joghurt öntet ^{1,7} E: 780kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 38g, CH: 104g, Cuk: 1g, Só: 2,1g	Karfiollevés, Levesbetét ^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejfölös-sonkás csirkemelltokány, Tészta köret ^{1,7} E: 709kcal, Zsír: 43g, T.zsír: 12g, Feh.: 27g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás papucs ^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	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 Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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. Csillagfűrt