

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, 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 Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 403kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 65g, Cuk: 7g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Borzas sajtkrém⁷ E: 151kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Félbarna kenyér¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ 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 Lilahagyma E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csokis gombóc, Porcukor szórát^{1,3,6,7} E: 986kcal, Zsír: 34g, T.zsír: 6g, Feh.: 16g, CH: 153g, Cuk: 20g, Só: 0,7g Félbarna kenyér, Gyümölcs¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 203kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Brokkolis csirkemell csíkok, Párolt rizs^{1,7} E: 740kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 3g, Feh.: 32g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy^{1,3,7,9} E: 269kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 5,3g Panírozott sajtos halfilé, Petrezselymes burgonya, Tartármártás^{1,3,4,7,10} E: 734kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 6g, Feh.: 27g, CH: 82g, Cuk: 3g, Só: 1,9g	Csontleves, Levesbetét csiga tészta^{1,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék, Fasírt húsgolyók sütőben sütve^{1,6,7,10} E: 942kcal, Zsír: 53g, T.zsír: 5g, Feh.: 38g, CH: 77g, Cuk: 9g, Só: 0,3g Félbarna kenyér¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Spagetti tészta, Carbonara ragu^{1,7,9,10} E: 572kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 2,9g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Mézes mustáros sertécsík, Petrezselymes rizs^{1,7,10} E: 877kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 3g, Feh.: 30g, CH: 105g, Cuk: 4g, Só: 0,7g
Uzsonna	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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	Pizzás papucs^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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 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	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 Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, 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	Búrkifli^{1,3,7} E: 375kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, 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.

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Tejfehérje mentes

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csemege szalámi E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Húsos bableves^{1,9} E: 222kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Narancs E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok TM, Párolt rizs¹ E: 649kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségkrémleves TM, Pírtott zsemlekocka^{1,9} E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Lencsefőzelék Tm., Sertéssült^{1,10} E: 455kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 45g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves TM, Levesbetét¹ E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 556kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Majorannás pulykaragu , Petrezselymes rizs¹ E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.kiőrlésű 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	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 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 Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 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 Magyaros margarinkrém E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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. 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. december 8 - 2025. december 13

Tejfehérje, tojás mentes

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csemege szalámi E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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 Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Húsos bableves^{1,9} E: 222kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Narancs E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok TM, Párolt rizs¹ E: 649kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségkrémleves TM, Pírtott zsemlekocka^{1,9} E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Lencsefőzelék Tm., Sertéssült^{1,10} E: 455kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 45g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves TM, Levesbetét¹ E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 556kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Majorannás pulykaragu , Petrezselymes rizs¹ E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.kiőrlésű 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	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 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 Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 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 Magyaros margarinkrém E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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. 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!

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	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 Csemege szalámi E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sajtkrém⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Húsos bableves GM⁹ E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Darás metélt GM, Baracklekvár öntet E: 565kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 115g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Narancs E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves GM E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok GM, TM, Párolt rizs E: 649kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségkrémleves GM, Figurás kukorica pehely^{7,9} E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét GM⁹ E: 81kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék GM, Sertéssült^{7,10} E: 519kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 39g, CH: 51g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Alma 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 Cukkinis sertés ragu GM, Tészta köret GM E: 598kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Paradicsomleves GM, Levesbetét GM⁹ E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,5g Majorannás pulykaragu GM, Petrezselymes rizs E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	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 Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, 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 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 Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 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 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	Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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 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	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Húsos bableves GM⁹ E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Darás metélt GM, Baracklekvár öntet E: 565kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 115g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Narancs E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves GM E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok GM, TM, Párolt rizs E: 649kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségkrémleves GM, TM, Figurás kukorica pehely⁹ E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya, Burgonyapüré TM⁴ E: 691kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 104g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Csontleves, Levesbetét GM⁹ E: 81kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék GM, TM, Sertéssült E: 417kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 34g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves GM, TM, Levesbetét GM E: 108kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Cukkinis sertés ragu GM, Tészta köret GM E: 598kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Paradicsomleves GM, Levesbetét GM⁹ E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,5g Majorannás pulykaragu GM, Petrezselymes rizs E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	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 Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, 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 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 Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros margarinkrém E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	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. 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!

Vegetariánus

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Briós ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiörlésű 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	Kakaó ⁷ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Foszlós kalács ^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sajtkrém ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű 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	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Ebéd	Fejtett bableves ^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Narancs E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves ¹ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sajtos brokkolis ragu, Párolt rizs ⁷ E: 656kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldségreglé, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 256kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Rántott gomba, Burgonyapüré ^{1,3,7} E: 430kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Karfiollevés, Levesbetét ^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lencsefőzelék, Főtt tojás ^{1,3,7,10} E: 454kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 54g, Cuk: 8g, Só: 0,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsólevés, Levesbetét ^{1,9} E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Szója aprópecsenye, Tészta köret ^{1,6} E: 496kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Paradicsomlevés, Levesbetét ^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Petrezselymes rizs, Majorannás szójara ^{1,6} E: 842kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 3g, Feh.: 35g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Telj.kiörlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Túrós táska ^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Telj. kiörlésű 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 Sajt szelet ⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.kiörlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Magyaros vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, 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	Búrkifli ^{1,3,7} E: 375kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, 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

20-50-15 g ch

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege szalámi E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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 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 Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Sajtkrém⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	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 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	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 Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 188kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 505kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok, Párolt rizs^{1,7} E: 702kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 256kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 4,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya 1/2⁴ E: 315kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült, Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 474kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 36g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldborsóleves¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 556kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsomleves Diab., Levesbetét^{1,9} E: 136kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Majorannás pulykaragu , Petrezselymes rizs¹ E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.kiőrlésű 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	Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 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 Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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	Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Briós ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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 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	Kakaó ⁷ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Foszlós kalács ^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sajtkrém ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Ebéd	Fejtett bableves ^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Narancs E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves ¹ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok, Párolt rizs ^{1,7} E: 702kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségkrémleves, Pirított zsemlekočka ^{1,7,9} E: 256kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 4,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya ⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Karfiolleves, Levesbetét ^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lencsefőzelék, Főtt tojás ^{1,3,7,10} E: 454kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 54g, Cuk: 8g, Só: 0,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét ^{1,9} E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Szója aprópecsenye, Tészta köret ^{1,6} E: 496kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Paradicsomleves, Levesbetét ^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Majorannás pulykaragu , Petrezselymes rizs ¹ E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Magyaros vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, 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	Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kifli ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, 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 Sajt szelet ⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Magyaros vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, 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	Búrkifli ^{1,3,7} E: 375kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, 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!

Laktózmentes

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej LM E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege szalámi E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Húsos bableves^{1,9} E: 222kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Narancs E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok TM, Párolt rizs¹ E: 649kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségkrémleves TM, Pírtott zsemlekokca^{1,9} E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Lencsefőzelék Tm., Sertéssült^{1,10} E: 455kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 45g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves TM, Levesbetét¹ E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 556kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Majorannás pulykaragu , Petrezselymes rizs¹ E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.kiőrlésű 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	Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 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 Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 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 Magyaros margarinkrém E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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. 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. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, 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 Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Borzas sajtkrém⁷ E: 151kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lilahagyma E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 188kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér, Narancs¹ E: 140kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szilvás gombóc, Porcukor szórat^{1,3} E: 540kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 113g, Cuk: 20g, Só: 1,6g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok, Párolt rizs^{1,7} E: 702kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy^{1,3,7,9} E: 254kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 4,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét csiga tészta^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült, Karotta főzelék^{1,7} E: 365kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 1,6g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Brokkoli leves, Levesbetét¹ E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 556kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Majorannás pulykaragu , Petrezselymes rizs¹ E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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	Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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 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	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	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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Búrkifli^{1,3,7} E: 375kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, 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

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, 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 Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Borzas sajtkrém⁷ E: 151kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lilahagyma E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 188kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér, Narancs¹ E: 140kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szilvás gombóc, Porcukor szórat^{1,3} E: 540kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 113g, Cuk: 20g, Só: 1,6g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Brokkolis csirkemell csíkok, Párolt rizs^{1,7} E: 702kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 256kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 4,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét csiga tészta^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült, Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 529kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 37g, CH: 54g, Cuk: 8g, Só: 0,8g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 556kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Majorannás pulykaragu , Petrezselymes rizs¹ E: 745kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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	Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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 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	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 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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.