

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Kakaó<sup>7</sup></b><br>E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Molnárka<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                                       | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zöldség</b><br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tej 1.5%<sup>7</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Csokis gabonagolyó<sup>1,6</sup></b><br>E: 157kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                                                              | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Padlizsánkrém<sup>1,3,7,10</sup></b><br>E: 118kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Zöldség</b><br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Cérmametélt<sup>1,9</sup></b><br>E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Rostonsült csirkemell*, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2<sup>1,7</sup></b><br>E: 511kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 74g, Cuk: 20g, Só: 0,7g                                                                                                                                    | <b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 256kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Epertőltelikes gombóc, Porcukor szórát<sup>1,3</sup></b><br>E: 591kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 123g, Cuk: 20g, Só: 1,7g<br><b>Kenyer , Gyümölcs<sup>1</sup></b><br>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                      | <b>Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 5,0g<br><b>Sertéspörkölt , Tőkfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 423kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 38g, Cuk: 9g, Só: 0,4g<br><b>Kenyer<sup>1</sup></b><br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 293kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 58g, Cuk: 35g, Só: 0,0g<br><b>Svéd húsgolyó, Burgonyapüré 1/2, Párolt zöldborsó 1/2, Barnamártás 1/2<sup>1,3,7,9</sup></b><br>E: 699kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 14g, Feh.: 31g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 2,4g                                    | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b><br>E: 716kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 42g, CH: 96g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                                         |
| Uzsonna | <b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Sajtos párizsi<sup>6</sup></b><br>E: 96kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldség</b><br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Császárszemle<sup>1</sup></b><br>E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                                             | <b>Kenőmájas</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Tk.korpás kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Zöldség</b><br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                  | <b>Kocka sajt<sup>7</sup></b><br>E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                             | <b>Búrkifli<sup>1,3,7</sup></b><br>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. 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!

Tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Mini lekvár</b><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Sültpaprika krém</b><br>E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Párolt csirkemellfilé, Alma mártás TM, Főtt burgonya 1/2<sup>1</sup></b><br>E: 478kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,0g                                                                                                                             | <b>Spárga krémleves TM, Pirított zsemlekocka<sup>1</sup></b><br>E: 237kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Tökfőzelék TM, Sertéspörkölt<sup>1</sup></b><br>E: 269kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                           | <b>Frankfurti leves TM<sup>1</sup></b><br>E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Tejbendara, rizstejes, Kakaó szórat<sup>1</sup></b><br>E: 356kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 77g, Cuk: 22g, Só: 0,2g                                                                                                                                                     | <b>Fahéjas szilvaleves TM</b><br>E: 151kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,1g<br><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt zöldség 1/2, Burgonyapüré 1/2 TM</b><br>E: 421kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g                                                         | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás TM, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 623kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                                            |
| Uzsonna | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                          | <b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Tavaszi baromfi felvágott</b><br>E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                     | <b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Csemege szalámi</b><br>E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                      | <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g          | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Olasz felvágott</b><br>E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                    |

**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.

Tejfehérje, tojás mentes

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Mini lekvár</b><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Sültpaprika krém</b><br>E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Párolt csirkemellfilé, Alma mártás TM, Főtt burgonya 1/2<sup>1</sup></b><br>E: 478kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,0g                                                                                                                             | <b>Spárga krémleves TM, Pirított zsemlekocka<sup>1</sup></b><br>E: 237kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Tökfőzelék TM, Sertéspörkölt<sup>1</sup></b><br>E: 269kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                           | <b>Frankfurti leves TM<sup>1</sup></b><br>E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Tejbendara, rizstejes, Kakaó szórat<sup>1</sup></b><br>E: 356kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 77g, Cuk: 22g, Só: 0,2g                                                                                                                                                     | <b>Fahéjas szilvaleves TM</b><br>E: 151kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,1g<br><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt zöldség 1/2, Burgonyapüré 1/2 TM</b><br>E: 421kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g                                                         | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás TM, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 623kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                                            |
| Uzsonna | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                          | <b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Tavaszi baromfi felvágott</b><br>E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                     | <b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Csemege szalámi</b><br>E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                      | <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g          | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Olasz felvágott</b><br>E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                    |

**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.

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Mini lekvár</b><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Sültpaprika krém</b><br>E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Levesbetét GM TM<sup>9</sup></b><br>E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Párolt csirkemellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2<sup>7</sup></b><br>E: 524kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 72g, Cuk: 18g, Só: 1,1g                                                                                                                      | <b>Spárga krémleves GM, Pirított kenyérkocka GM<sup>7</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Tökfőzelék GM, Sertéspörkölt GM<sup>7</sup></b><br>E: 407kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 42g, Cuk: 10g, Só: 1,2g                                                                                                                       | <b>Frankfurti leves GM<sup>7</sup></b><br>E: 247kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Tejbendara kukoricadarával GM, Kakaó szórát<sup>7</sup></b><br>E: 432kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 79g, Cuk: 33g, Só: 0,6g                                                                                                                                | <b>Fahéjas szilvaleves GM<sup>7</sup></b><br>E: 218kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk: 18g, Só: 0,2g<br><b>Natúr csirke mellfilé, Burgonyapüré 1/2, Párolt zöldség 1/2<sup>7</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 34g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                     | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás GM, Tészta köret GM<sup>7</sup></b><br>E: 557kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 26g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                          |
| Uzsonna | <b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                  | <b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b><br>E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g                                                                                                                                                                                 | <b>Csemege szalámi</b><br>E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                          | <b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g    | <b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Olasz felvágott</b><br>E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                   |

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

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Mini lekvár</b><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Sültpaprika krém</b><br>E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Levesbetét GM TM®</b><br>E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Párolt csirkemellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2</b><br>E: 467kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 67g, Cuk: 18g, Só: 1,0g                                                                                                                                          | <b>Spárga krémleves GM, TM, Pirított kenyérkocka GM</b><br>E: 192kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Tökfőzelék kapros GMTM, Sertéspörkölt GM</b><br>E: 712kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 99g, Cuk: 36g, Só: 1,6g                                                                                                                                 | <b>Frankfurti leves GMTM</b><br>E: 224kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Tejbendara kukoricadarával GM., TM, Kakaó szórat</b><br>E: 416kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 85g, Cuk: 33g, Só: 0,3g                                                                                                                                               | <b>Fahéjas szilvaleves GMTM</b><br>E: 151kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,1g<br><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt zöldség 1/2, Burgonyapüré 1/2 TM</b><br>E: 421kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g                                        | <b>100%-os rostos gyümölcsle</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás GM, TM, Tészta köret GM</b><br>E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                                  |
| Uzsonna | <b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                               | <b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Tavaszi baromfi felvágott</b><br>E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                     | <b>Csemege szalámi</b><br>E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                       | <b>Gluténmentes kenyér</b><br>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g    | <b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Olasz felvágott</b><br>E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Vegetáriánus

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Mini lekvár</b><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Sültpaprika krém</b><br>E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Snidlinges margarinkrém</b><br>E: 69kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Miniméz</b><br>E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves vega, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Vegaburger, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 415kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,3g                                                                                                                                    | <b>Spárga krémleves, Pirított zsemlekocka<sup>1,7</sup></b><br>E: 287kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Lecsós tofu, Tökfőzelék<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 355kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 38g, Cuk: 10g, Só: 0,3g                                                                                                                                             | <b>Frankfurti leves vega<sup>1,7</sup></b><br>E: 282kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Tejbendara, Kakaó szórat<sup>1,7</sup></b><br>E: 429kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 81g, Cuk: 33g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                       | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>7</sup></b><br>E: 182kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 18g, Só: 0,1g<br><b>Falafel golyók, Párolt zöldség 1/2, Burgonyapüré 1/2<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 663kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 6g, Feh.: 20g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                          | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csicseriborsó pörkölt , Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 694kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 130g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                             |
| Uzsonna | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                   | <b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b><br>E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g                                                                                                                                                                                                 | <b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Sajtkrém<sup>7</sup></b><br>E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                                                                                                                                                                                                              | <b>Sajtos stangli<sup>1,7</sup></b><br>E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                             | <b>Túrós táska<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, 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.

A változás jogát fenntartjuk!

20-50-15 g ch

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Sültpaprika krém</b><br>E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Párolt csirkemellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2<sup>1,7</sup></b><br>E: 423kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                               | <b>Spárga krémleves, Pírtott zsemlekocka<sup>1,7</sup></b><br>E: 287kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Tökfőzelék, Sertéspörkölt<sup>1,7</sup></b><br>E: 422kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                                 | <b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Tejbendara diab, Kakaó szórat<sup>1,7</sup></b><br>E: 287kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                             | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>7</sup></b><br>E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt zöldség 1/2, Burgonyapüré 1/2<sup>7</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 34g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                           | <b>Brokkoli krémleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 182kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b><br>E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Uzsonna | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                          | <b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Tavaszi baromfi felvágott</b><br>E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                        | <b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Csemege szalámi</b><br>E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                         | <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g             | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Olasz felvágott</b><br>E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                       |

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

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Mini lekvár</b><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Sültpaprika krém</b><br>E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Snidlinges margarinkrém</b><br>E: 69kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Miniméz</b><br>E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves vega, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Párolt csirkemellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2<sup>1,7</sup></b><br>E: 498kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 68g, Cuk: 18g, Só: 1,0g                                                                                                                          | <b>Spárga krémleves, Pirított zsemlekocka<sup>1,7</sup></b><br>E: 287kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Csirkepörkölt, Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 406kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 33g, Cuk: 8g, Só: 0,8g                                                                                                                                             | <b>Frankfurti leves vega<sup>1,7</sup></b><br>E: 282kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Tejbendara, Kakaó szórat<sup>1,7</sup></b><br>E: 429kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 81g, Cuk: 33g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                       | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>7</sup></b><br>E: 182kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 18g, Só: 0,1g<br><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt zöldség 1/2, Burgonyapüré 1/2<sup>7</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 34g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                       | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b><br>E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                   |
| Uzsonna | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                   | <b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b><br>E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g                                                                                                                                                                                                 | <b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Sajtkrém<sup>7</sup></b><br>E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                                                                                                                                                                                                              | <b>Sajtos stangli<sup>1,7</sup></b><br>E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                             | <b>Túrós táska<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

Laktózmentes

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Mini lekvár</b><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Sültpaprika krém</b><br>E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Kenőmájás</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Párolt csirkemellfilé, Alma mártás TM, Főtt burgonya 1/2<sup>1</sup></b><br>E: 478kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,0g                                                                                                                             | <b>Spárga krémleves TM, Pirított zsemlekocka<sup>1</sup></b><br>E: 237kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Tökfőzelék TM, Sertéspörkölt<sup>1</sup></b><br>E: 269kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                           | <b>Frankfurti leves TM<sup>1</sup></b><br>E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Tejbendara, rizstejes, Kakaó szórat<sup>1</sup></b><br>E: 356kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 77g, Cuk: 22g, Só: 0,2g                                                                                                                                                     | <b>Fahéjas szilvaleves TM</b><br>E: 151kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,1g<br><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt zöldség 1/2, Burgonyapüré 1/2 TM</b><br>E: 421kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g                                                         | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás TM, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 623kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                                            |
| Uzsonna | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                          | <b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Tavaszi baromfi felvágott</b><br>E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                     | <b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Csemege szalámi</b><br>E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                      | <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g          | <b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Olasz felvágott</b><br>E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                    |

**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.

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Kakaó<sup>7</sup></b><br>E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Molnárka<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                                      | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tej 1.5%<sup>7</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Csokis gabonagolyó<sup>1,6</sup></b><br>E: 157kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                                                              | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Padlizsánkrém</b><br>E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Cérametélt<sup>1,9</sup></b><br>E: 84kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Rostonsült csirkemell*, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2<sup>1,7</sup></b><br>E: 464kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 68g, Cuk: 18g, Só: 0,7g                                                                                                                                    | <b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Epertöltelikes gombóc, Porcukor szórát<sup>1,3</sup></b><br>E: 540kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 113g, Cuk: 20g, Só: 1,6g<br><b>Kenyer , Gyümölcs<sup>1</sup></b><br>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                      | <b>Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 4,5g<br><b>Sertéspörkölt , Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 398kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 34g, Cuk: 8g, Só: 0,4g<br><b>Kenyer<sup>1</sup></b><br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>7</sup></b><br>E: 182kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 18g, Só: 0,1g<br><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt zöldség 1/2, Burgonyapüré 1/2<sup>7</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 34g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                       | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b><br>E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                                        |
| Uzsonna | <b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Sajtos párizsi<sup>6</sup></b><br>E: 96kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Császárszemle<sup>1</sup></b><br>E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                                            | <b>Kenőmájas</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Tk.korpás kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                   | <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zala felvágott</b><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g          | <b>Búrkifli<sup>1,3,7</sup></b><br>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. 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!

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2026. március 16 - 2026. március 20

| Étkezés | 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Kakaó<sup>7</sup></b><br>E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Molnárka<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                                      | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tej 1.5%<sup>7</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Csokis gabonagyolyó<sup>1,6</sup></b><br>E: 157kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                                                             | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Padlizsánkrém<sup>1,3,7,10</sup></b><br>E: 109kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Csontleves, Céranmetélt<sup>1,9</sup></b><br>E: 84kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Rostonsült csirkemell*, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2<sup>1,7</sup></b><br>E: 464kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 68g, Cuk: 18g, Só: 0,7g                                                                                                                                   | <b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Epertöltelikes gombóc, Porcukor szórát<sup>1,3</sup></b><br>E: 540kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 113g, Cuk: 20g, Só: 1,6g<br><b>Kenyér , Gyümölcs<sup>1</sup></b><br>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                      | <b>Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 4,5g<br><b>Sertéspörkölt , Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 398kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 34g, Cuk: 8g, Só: 0,4g<br><b>Kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 266kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 52g, Cuk: 31g, Só: 0,0g<br><b>Svéd húsgolyó, Burgonyapüré 1/2, Párolt zöldborsó 1/2, Barnamártás 1/2<sup>1,3,7,9</sup></b><br>E: 637kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 13g, Feh.: 28g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 2,2g                                    | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b><br>E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Cékla saláta</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                                  |
| Uzsonna | <b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Sajtos párizsi<sup>6</sup></b><br>E: 96kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Paprikás szalámi</b><br>E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Császárszemle<sup>1</sup></b><br>E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                                            | <b>Kenőmájas</b><br>E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Tk.korpás kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Zöldség</b><br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                   | <b>Kocka sajt<sup>7</sup></b><br>E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                             | <b>Minimargarin</b><br>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Olasz felvágott</b><br>E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                        |

**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.  
A változás jogát fenntartjuk!