

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Briós^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 403kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 65g, Cuk: 7g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Borzas sajtkrém⁷ E: 151kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojáskrém^{1,3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tv paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szilvás gombóc, Porcukor szórat^{1,9} E: 591kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 123g, Cuk: 20g, Só: 1,7g Kenyér , Narancs¹ E: 140kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 203kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs⁶ E: 690kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 95g, Cuk: 4g, Só: 2,2g	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy^{1,3,7,9} E: 269kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 5,3g Panírozott sajtos halfilé, Petrezselymes burgonya, Tartármártás^{1,3,4,7,10} E: 734kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 6g, Feh.: 27g, CH: 82g, Cuk: 3g, Só: 1,9g	Csontleves, Cérnametélt^{1,9} E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék, Csirke nuggets - sültöben sütvé^{1,3,7,10} E: 671kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 4g, Feh.: 39g, CH: 77g, Cuk: 9g, Só: 1,8g Kenyér , Alma¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 170kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Spagetti tészta, Carbonara ragu^{1,7,9,10} E: 572kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 2,9g
Uzsonna	Soproni felvágott E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 252kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Jégcsap retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsos bableves^{1,9} E: 222kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs⁶ E: 657kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 94g, Cuk: 3g, Só: 2,0g	Zöldségkrémleves TM, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék TM, Sertéssült¹ E: 414kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 681kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott 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.

ÉTLAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Tejfehérje, tojás mentes

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsos bableves^{1,9} E: 222kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs⁶ E: 657kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 94g, Cuk: 3g, Só: 2,0g	Zöldségkrémleves TM, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék TM, Sertéssült¹ E: 414kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 681kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott 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. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sajtkrém⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsos bableves GM⁹ E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Darás metélt GM, Baracklekvár öntet E: 565kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 115g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves GM E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok GM, Párolt rizs E: 644kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 92g, Cuk: 3g, Só: 0,7g	Zöldségkrémleves GM, Pirított kenyérkocka GM^{7,9} E: 176kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét GM TM⁹ E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék GM, Sertéssült^{7,10} E: 519kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 39g, CH: 51g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét GM TM⁹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Cukkinis sertés ragu GM, Tészta köret GM E: 598kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Uzsonna	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

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

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsos bableves GM⁹ E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Darás metélt GM, Baracklekvár öntet E: 565kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 115g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves GM E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok GM, Párolt rizs E: 644kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 92g, Cuk: 3g, Só: 0,7g	Zöldségkrémleves GM, TM, Piritott kenyérkocka GM⁹ E: 146kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét GM TM⁹ E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék GM, TM, Sertéssült E: 417kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 34g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét GM TM⁹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Cukkinis sertés ragu GM, Tészta köret GM E: 598kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Uzsonna	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

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

Vegetáriánus

ÉTLAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Briós^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Fejtett bableves^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves vega¹ E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sajtos brokkolis ragu, Párolt rizs⁷ E: 656kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldségkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 256kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 4,8g Rántott gomba, Petrezselymes burgonya^{1,3} E: 563kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Karfiolleves, Levesbetét^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lencsefőzelék, Főtt tojás^{1,3,7} E: 446kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 53g, Cuk: 8g, Só: 0,3g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Cukkinis szója ragu, Tészta köret^{1,6} E: 676kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 97g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sajt szelet⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g

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. Csillagfűt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

20-50-15 g ch

ÉTLAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajt szelet⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 505kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csirkeapró, Párolt rizs E: 594kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségkrémleves^{1,7,9} E: 199kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 4,7g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék, Sertéssült^{1,7} E: 500kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 37g, CH: 53g, Cuk: 8g, Só: 0,6g	Zöldborsóleves, Levesbetét¹ E: 140kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 681kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Telj.kiörlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Teljes kiörlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiörlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiörlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Telj.kiörlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

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

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Briós^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sajtkrém⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Fejtett bableves^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs⁶ E: 657kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 94g, Cuk: 3g, Só: 2,0g	Zöldségkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 256kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 4,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Karfiolleves, Levesbetét^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lencsefőzelék, Csirke nuggets - sütőben sütv^{1,3,7} E: 574kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 8g, Só: 1,4g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Cukkinis csirke ragu, Tészta köret¹ E: 662kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sajt szelet⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g

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

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

Laktózmentes

ÉTLAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsos bableves^{1,9} E: 222kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs⁶ E: 657kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 94g, Cuk: 3g, Só: 2,0g	Zöldségkrémleves TM, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék TM, Sertéssült¹ E: 414kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 681kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott 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. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Sertés raguleves⁹ E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csirkeapró, Párolt rizs E: 594kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 256kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 4,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Karotta főzelék, Sertéssült^{1,7} E: 365kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 1,6g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Brokkoli leves, Levesbetét¹ E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret¹ E: 681kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Túrós táska^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott 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.

Olajosmag mentes

ÉT LAP

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém E: 185kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém GM, TM ³ E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsos bableves ^{1,9} E: 222kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 571kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 24g, Só: 0,1g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves ^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs ⁶ E: 657kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 94g, Cuk: 3g, Só: 2,0g	Zöldségkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 256kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 4,8g Zöldfűszeres párolt halfilé, Petrezselymes burgonya ⁴ E: 465kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves, Levesbetét ^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék, Sertéssült ^{1,7} E: 500kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 37g, CH: 53g, Cuk: 8g, Só: 0,6g Gyümölcs E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét ^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Cukkinis sertés ragu, Tészta köret ¹ E: 681kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Túrós táska ^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Olasz felvágott E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.