

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Madártejes tej ⁷ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Vajas croissant ^{1,3,7} E: 414kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tv paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém ^{3,4,7,10} E: 205kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1.5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csokoládékrém ⁷ E: 214kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 19g, Só: 0,5g Félbarna kenyér ¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Félbarna kenyér ¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Palóc leves (sertés) ^{1,7} E: 320kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara, Fahéj szórás ^{1,7} E: 428kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 83g, Cuk: 44g, Só: 0,4g Kenyer , Alma ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, Levesbetét ^{1,9} E: 252kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Stroganoff csirkemellcsíkok, Párolt rizs ^{1,7,10} E: 771kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 37g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Pásztortarhonya ¹ E: 696kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 6g, Feh.: 30g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Cékla saláta, Banán E: 261kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Citromos almaleves ⁷ E: 220kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 43g, Cuk: 18g, Só: 0,6g Sajtos csirkemell szelet, Rizi-bizi ⁷ E: 2 301kcal, Zsír: 170g, T.zsír: 49g, Feh.: 100g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 10,1g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 159kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli ^{1,7} E: 502kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 9g, Feh.: 22g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Fánk , Kenyér ^{1,3,7} E: 465kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 84g, Cuk: 15g, Só: 0,1g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Telj.kiörlésű rozsos zsemle ¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Ökörszem ^{1,3,7} E: 260kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 252kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Telj.kiörlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Diákcsemege E: 111kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos croissant ^{1,3,7} E: 414kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,9g

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

Tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tv paprika E: 8kcal, 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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	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 Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves TM E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, Levesbetét¹ E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós csirkeapró GM, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves GM TM, Levesbetét¹ E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves TM, GM E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Burgonyafőzelék GMTM, Sült virsli E: 479kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Piskóta kocka, Kenyér^{1,3} E: 498kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Uzsonna	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldségkrém GM, TM E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Tejfehérje, tojás mentes

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tv paprika E: 8kcal, 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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	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 Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves TM E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, Levesbetét¹ E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós csirkeapró GM, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves GM TM, Levesbetét¹ E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves TM, GM E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Burgonyafőzelék GMTM, Sült virsli E: 479kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Kenyer , Banán¹ E: 288kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Uzsonna	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldségkrém GM, TM E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g

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

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves TM E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Metélt tészta, Mák szórat E: 550kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 93g, Cuk: 27g, Só: 0,5g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves GM TM, Levesbetét GM TM E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lecsós csirkeapró GM, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves GM TM, Levesbetét GM TM E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Pásztortarhonya GM TM E: 659kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 8g, Feh.: 24g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves TM, GM E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Burgonyafőzelék GMTM, Sült virsli E: 479kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Gluténmentes kenyér, Banán E: 284kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldségkrém GM, TM E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g

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

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

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Glutén, tejfehérje mentes

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tonhalkrém GM, TM⁴ Tv paprika E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g E: 8kcal, 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 Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves TM E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Metélt tészta, Mák szórat E: 550kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 93g, Cuk: 27g, Só: 0,5g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves GM TM, Levesbetét GM TM E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lecsós csirkeapró GM, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves GM TM, Levesbetét GM TM E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Pásztortarhonya GM TM E: 659kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 8g, Feh.: 24g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves TM, GM E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Burgonyafőzelék GMTM, Sült virsli E: 479kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Gluténmentes kenyér, Banán E: 284kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldségkrém GM, TM E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g

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

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

Vegetariánus

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Madártejes tej ⁷ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Vajas croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajtkrém ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csokoládékrém ⁷ E: 214kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 19g, Só: 0,5g Telj. kiörlésű kenyér ¹ 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 Sajt szelet ⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiörlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Metélt tészta, Mák szórát ¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, Levesbetét ¹ E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Rántott gomba, Párolt rizs ^{1,3} E: 717kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Zöldségleves GM TM, Levesbetét ¹ E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Pásztortarhonya vega ¹ E: 308kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves ⁷ E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g Bulgur, Szójapörkölt ^{1,6} E: 523kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Falafel golyók, Tejfölös burgonyafőzelék ^{1,3,7} E: 633kcal, Zsír: 40g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Fánk , Kenyér ^{1,3,7} E: 465kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 84g, Cuk: 15g, Só: 0,1g
Uzsonna	Teljes kiörlésű korpás zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Natúr joghurt ⁷ E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Ökörszem ^{1,3,7} E: 260kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiörlésű korpás zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, 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	Sajtos croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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

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

20-50-15 g ch

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 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 Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 112kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves TM E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Metélt tészta, Mák szórat diab.¹ E: 662kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Stroganoff csirkemellcsíkok, Párolt rizs^{1,7,10} E: 731kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 34g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségleves GM TM, Levesbetét¹ E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Fahéjas almaleves⁷ E: 132kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sajtos csirkemell szelet, Rizi-bizi⁷ E: 2 251kcal, Zsír: 169g, T.zsír: 48g, Feh.: 99g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 10,1g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsl^{1,7} E: 472kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 10g, Feh.: 17g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
Uzsonna	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldségkrém E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	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 Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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.

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Madártejes tej ⁷ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Vajas croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 112kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csokoládékrém ⁷ E: 214kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 19g, Só: 0,5g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemell sonka E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves TM E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Metélt tészta, Mák szórat ¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, Levesbetét ¹ E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Stroganoff csirkemellcsíkok, Párolt rizs ^{1,7,10} E: 731kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 34g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségleves GM TM, Levesbetét ¹ E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Pásztortarhonya vega ¹ E: 308kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves ⁷ E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g Sajtos csirkemell szelet, Rizi-bizi ⁷ E: 2 251kcal, Zsír: 169g, T.zsír: 48g, Feh.: 99g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 10,1g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli ^{1,7} E: 472kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 10g, Feh.: 17g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Fánk , Kenyér ^{1,3,7} E: 465kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 84g, Cuk: 15g, Só: 0,1g
Uzsonna	Teljes kiőrlésű korpás zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Ökörszem ^{1,3,7} E: 260kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű korpás zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, 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	Sajtos croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. 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 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tv paprika E: 8kcal, 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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	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 Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Humusz E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves TM E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, Levesbetét¹ E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós csirkeapró GM, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves GM TM, Levesbetét¹ E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves TM, GM E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Burgonyafőzelék GMTM, Sült vörslí E: 479kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Piskóta kocka, Kenyér^{1,3} E: 498kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Uzsonna	Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldségkrém GM, TM E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g

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

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	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 Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, 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 Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves⁷ E: 177kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, Levesbetét¹ E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós csirkeapró, Párolt rizs E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 71kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves⁷ E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g Sajtos csirkemell szelet, Párolt rizs⁷ E: 2 262kcal, Zsír: 169g, T.zsír: 49g, Feh.: 98g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 10,1g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 472kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 10g, Feh.: 17g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Fánk , Kenyér^{1,3,7} E: 465kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 84g, Cuk: 15g, Só: 0,1g
Uzsonna	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldségkrém GM, TM E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos croissant^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tonhalkrém GM, TM⁴ E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, 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 Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves⁷ E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, Levesbetét¹ E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Stroganoff csirkemellcsíkok, Párolt rizs^{1,7,10} E: 731kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 34g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 71kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Cékla saláta, Banán E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Citromos almaleves⁷ E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g Sajtos csirkemell szelet, Rizi-bizi⁷ E: 2 251kcal, Zsír: 169g, T.zsír: 48g, Feh.: 99g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 10,1g	Hamis gulyásleves E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 472kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 10g, Feh.: 17g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Fánk , Kenyér^{1,3,7} E: 465kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 84g, Cuk: 15g, Só: 0,1g
Uzsonna	Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldségkrém GM, TM E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sajtos croissant^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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