

# ALAP DIÉTÁK

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Vajas croissant<sup>1,3,7</sup></b> E: 414kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p><b>Vaniliás tej<sup>7</sup></b> E: 254kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 39g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tv paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tonhalkrém<sup>3,4,7,10</sup></b> E: 205kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tej 1.5%<sup>7</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Csokoládékrém<sup>6,7</sup></b> E: 214kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 19g, Só: 0,5g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Palóc leves (sertés)<sup>1,7</sup></b> E: 320kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Tejbendara, Fahéj szórás<sup>1,7</sup></b> E: 428kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 83g, Cuk: 44g, Só: 0,4g</p> <p><b>Kenyer , Alma<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 252kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs<sup>6</sup></b> E: 684kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 94g, Cuk: 3g, Só: 2,1g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Pásztortarhonya<sup>1</sup></b> E: 696kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 6g, Feh.: 30g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 2,1g</p> <p><b>Cékla saláta, Banán</b> E: 261kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Citromos almaleves<sup>7</sup></b> E: 220kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 43g, Cuk: 18g, Só: 0,6g</p> <p><b>Sajtos csirkemell szelet, Rizi-bizi<sup>7</sup></b> E: 2 301kcal, Zsír: 170g, T.zsír: 49g, Feh.: 100g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 10,1g</p>	<p><b>Zabgaluska leves, Zabgaluska<sup>1,3,7</sup></b> E: 237kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p><b>Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli<sup>1,7</sup></b> E: 502kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 9g, Feh.: 22g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p><b>Gesztenyerúd , Kenyer<sup>1,3,7</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Telj.kiőrlésű rozsos zsemle<sup>1</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Ökörszem<sup>1,3,7</sup></b> E: 260kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kifli<sup>1</sup></b> E: 252kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p>	<p><b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Diákcsemege</b> E: 111kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sajtos croissant<sup>1,3,7</sup></b> E: 414kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p>

### 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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

## Tejfehérje mentes

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Humusz</b> E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves TM</b> E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórát<sup>1</sup></b> E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Lecsős csirkeapró, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pásztortarhonya<sup>1</sup></b> E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves TM, GM</b> E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi</b> E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Erőleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Burgonyafőzelék tm., Sült virsli<sup>1</sup></b> E: 480kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű rozsos zsemle<sup>1</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gépsonka</b> E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Teljes kiörlésű korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

### 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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

## Tejfehérje, tojás mentes

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Humusz</b> E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves TM</b> E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórát<sup>1</sup></b> E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Lecsős csirkeapró, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pásztortarhonya<sup>1</sup></b> E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves TM, GM</b> E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi</b> E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Erőleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Burgonyafőzelék tm., Sült virsli<sup>1</sup></b> E: 480kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű rozsos zsemle<sup>1</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gépsonka</b> E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Teljes kiörlésű korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

### 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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# GLUTÉNMENTES

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves<sup>7</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórat</b> E: 550kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 93g, Cuk: 27g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Karalábé leves GM TM, Levesbetét GM TM</b> E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Lecsós csirkeapró GM, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét GM TM</b> E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Pásztortarhonya GM TM</b> E: 659kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 8g, Feh.: 24g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 2,3g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves<sup>7</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi</b> E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Erőleves, Levesbetét GM TM<sup>9</sup></b> E: 109kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Tejfölös burgonyafőzelék GM, Sült virsli<sup>7</sup></b> E: 530kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

### Allergének:

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

## Glutén, tejfehérje mentes

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Humusz</b> E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves TM</b> E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórat</b> E: 550kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 93g, Cuk: 27g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Karalábé leves GM TM, Levesbetét GM TM</b> E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Lecsós csirkeapró GM, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét GM TM</b> E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Pásztortarhonya GM TM</b> E: 659kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 8g, Feh.: 24g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 2,3g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves TM, GM</b> E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi</b> E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Erőleves, Levesbetét GM TM<sup>9</sup></b> E: 109kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Burgonyafőzelék GMTM, Sült virsli</b> E: 479kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gépsonka</b> E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gluténmentes kenyér</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

### 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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

## Vegetáriánus

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Vajas croissant<sup>1,3,7</sup></b> E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b></p> <p><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csokoládékrém<sup>6,7</sup></b> E: 214kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 19g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b></p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b></p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos zöldségleves</b> E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórat<sup>1</sup></b> E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Rántott gomba, Párolt rizs<sup>1,3</sup></b> E: 717kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pásztortarhonya vega<sup>1</sup></b> E: 308kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves<sup>7</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g</p> <p><b>Párolt rizs, Szójapörkölt<sup>6</sup></b> E: 617kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves vega, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Falafel golyók, Tejfölös burgonyafőzelék<sup>1,3,7</sup></b> E: 634kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiőrlésű rozsos zsemle<sup>1</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Ökörsem<sup>1,3,7</sup></b> E: 260kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sajtos croissant<sup>1,3,7</sup></b> E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>

### 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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

20-50-15 g ch

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Diab. gyümölcs tea</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Sajt szelet<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Diab. gyümölcs tea</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diab. gyümölcs tea</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Diab. gyümölcs tea</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diab. gyümölcs tea</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves<sup>7</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórat diab.<sup>1</sup></b> E: 662kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Lecsős csirkeapró, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pásztortarhonya<sup>1</sup></b> E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves diab<sup>7</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt rizs</b> E: 626kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Erőleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli<sup>1,7</sup></b> E: 473kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Telj.kiörlésű rozsos zsemle<sup>1</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gépsonka</b> E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Teljes kiörlésű korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

**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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

## Sertéshúsmentes

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csokoládékrém<sup>6,7</sup></b> E: 214kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 19g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves<sup>7</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórat<sup>1</sup></b> E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Lecsós csirkeapró, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pásztortarhonya csirkehússal<sup>1</sup></b> E: 907kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 162g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves<sup>7</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi</b> E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Zöldségleves vega, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Falafel golyók, Tejfölös burgonyafőzelék<sup>1,3,7</sup></b> E: 634kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiőrlésű rozsos zsemle<sup>1</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sajtos croissant<sup>1,3,7</sup></b> E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>

### 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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

## Laktózmentes

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Humusz</b> E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves TM</b> E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórat<sup>1</sup></b> E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Lecsős csirkeapró, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pásztortarhonya<sup>1</sup></b> E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves TM, GM</b> E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 16g, Só: 0,4g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi</b> E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Erőleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Burgonyafőzelék tm., Sült virsli<sup>1</sup></b> E: 480kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű rozsos zsemle<sup>1</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gépsonka</b> E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Teljes kiörlésű korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

### 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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

## Hüvelyesmentes

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej</b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tej</b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Telj. kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves<sup>7</sup></b> E: 177kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Metélt tészta, Mák szórat<sup>1</sup></b> E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Lecsős csirkeapró, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pásztortarhonya<sup>1</sup></b> E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves<sup>7</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Párolt rizs</b> E: 626kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Erőleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli<sup>1,7</sup></b> E: 473kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiőrlésű rozsos zsemle<sup>1</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gépsonka</b> E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Telj.kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Teljes kiőrlésű korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

### 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. Csillagfű

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2026. április 13 - 2026. április 17

## Olajosmag mentes

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párizsi (sertés)</b> E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tárkonyos csirke raguleves<sup>7</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Tejbendara, Fahéj szórás<sup>1,7</sup></b> E: 409kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 76g, Cuk: 28g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Karalábé leves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Lecsós csirkeapró, Párolt rizs</b> E: 816kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 4g, Feh.: 43g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pásztortarhonya<sup>1</sup></b> E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p><b>Cékla saláta, Gyümölcs</b> E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Citromos almaleves<sup>7</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g</p> <p><b>Natúr csirke mellfilé, Rizi-bizi</b> E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Erőleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli<sup>1,7</sup></b> E: 473kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldségkrém GM, TM</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Gépsonka</b> E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>

### 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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!