

# ALAP DIÉTÁK

# ÉTLAP

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Molnárka<sup>1,3,7</sup></b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b></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>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>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>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>TK Ízes levél<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 410kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g</p>	<p><b>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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>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></p> <p><b>Virslis táská<sup>1,3,7</sup></b> E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Kapros zöldséges sertésraguleves<sup>7</sup></b> E: 286kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p><b>Piskóta kocka, Kenyér , Alma<sup>1,3</sup></b> E: 550kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Vanília öntet<sup>7</sup></b> E: 245kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 24g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7</sup></b> E: 222kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 43g, Cuk: 35g, Só: 0,0g</p> <p><b>Rántott tengeri halrudacska, Karottás rizs, Tartármártás<sup>1,3,4,7,10</sup></b> E: 830kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 109g, Cuk: 3g, Só: 1,0g</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>Csirkepaprikás , TK Tészta köret<sup>1,7</sup></b> E: 716kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 42g, CH: 96g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Uborka saláta</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Zellerkrémleves, Levesgyöngy<sup>1,3,9</sup></b> E: 170kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Fejtett babfőzelék, Sült debreceni<sup>1,7</sup></b> E: 525kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 27g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p><b>Kenyér<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcsle</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Spagetti tészta, Bolognai mártás, Reszelt sajt<sup>1,7</sup></b> E: 756kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 5g, Feh.: 29g, CH: 84g, Cuk: 10g, Só: 0,8g</p> <p><b>Zabrudí<sup>6</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 18g, Cuk: 8g, 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>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, 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>Teljes kiörlésű korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 319kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Húskrém<sup>7</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, 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>Újhagyma</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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>Margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sajtos párizsi<sup>6</sup></b> E: 96kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>TK Csokis bambusz<sup>1,3,7</sup></b> E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,4g</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. június 15 - 2026. június 19

## Tejfehérje mentes

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, 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>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>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>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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sertés raguleves</b> E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</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>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves TM GM</b> E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, 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>Csirkepaprikás TM, Tészta köret<sup>1</sup></b> E: 623kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Zellerkrémleves TM, Pirított zsemlekokca<sup>1,9</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Fejtett babfőzelék TM, Sült virsli<sup>1</sup></b> E: 571kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcsle</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Spagetti tészta, Bolognai mártás<sup>1</sup></b> E: 615kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,5g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</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>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, 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>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, 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>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>Soproni felvágott</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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. június 15 - 2026. június 19

## Tejfehérje, tojás mentes

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g  <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g  <b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g  <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Tonhalkrém GM, TM<sup>4</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g  <b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g  <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g  <b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g  <b>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g  <b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
<b>Ebéd</b>	<b>Sertés raguleves</b> E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g  <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  <b>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Vegyes gyümölcsleves TM GM</b> E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	<b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g  <b>Csirkepaprikás TM, Tészta köret<sup>1</sup></b> E: 623kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	<b>Zellerkrémleves TM, Pirított zsemlekočka<sup>1,9</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g  <b>Fejtett babfőzelék TM, Sült virsli<sup>1</sup></b> E: 571kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	<b>100%-os rostos gyümölcslé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Spagetti tészta, Bolognai mártás<sup>1</sup></b> E: 615kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,5g
<b>Uzsonna</b>	<b>Telj. kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	<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  <b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g  <b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Soproni felvágott</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g  <b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Zala felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g  <b>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

### Allergének:

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

# GLUTÉNMENTES

# ÉTLAP

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, 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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</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>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sertés raguleves</b> E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</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>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 39g, Cuk: 31g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét GM</b> E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Csirkepaprikás GM, Tészta köret GM<sup>7</sup></b> E: 557kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 26g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Zellerkrémleves GM, Pirított kenyérkocka GM<sup>7,9</sup></b> E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p><b>Fejtett babfőzelék GM, Sült virslí<sup>7</sup></b> E: 584kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 28g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcslé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Bolognai spagetti GM, Reszelt sajt<sup>7</sup></b> E: 647kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 5g, Feh.: 24g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</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>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>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</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>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>Soproni felvágott</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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>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>

### 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. június 15 - 2026. június 19

## Glutén, tejfehérje mentes

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, 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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</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>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sertés raguleves</b> E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</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>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves TM GM</b> E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p>	<p><b>Zöldségleves, Levesbetét GM</b> E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Csirkepaprikás GM, TM, Tészta köret GM</b> E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Zellerkrémleves* GM TM, Piritott kenyérkocka GM<sup>9</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p><b>Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült virsli</b> E: 576kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcslé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Bolognai spagetti GM</b> E: 573kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</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>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, 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>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</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>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>Soproni felvágott</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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>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>

### 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!

## Vegetáriánus

# ÉTLAP

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, 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>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>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>TK Ízes levél<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 410kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g</p>	<p><b>Limonádé</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>Gyümölcs tea</b></p> <p><b>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tavaszi zöldségleves<sup>9</sup></b> E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</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>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 39g, Cuk: 31g, Só: 0,0g</p> <p><b>Rántott karfiol, Karottás rizs<sup>1,3,7</sup></b> E: 451kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</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>Tészta köret, Szójapörkölt<sup>1,6</sup></b> E: 584kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 90g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zellerkrémleves, Pírtott zsemlekocka<sup>1,7,9</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Falafel golyók, Fejtett babfőzelék<sup>1,3,7</sup></b> E: 756kcal, Zsír: 41g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcslé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Bolognai spagetti szójával, Reszelt sajt<sup>1,6,7</sup></b> E: 640kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 46g, CH: 81g, Cuk: 2g, Só: 1,1g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>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 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>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, 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>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>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>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>Borzas sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 151kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 2g, CH: 1g, 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!

# ÉTLAP

2026. június 15 - 2026. június 19

20-50-15 g ch

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>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>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>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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, 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>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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sertés raguleves</b> E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</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>Vegyes gyümölcsleves diab.<sup>7</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, 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>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b> E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Zellerkrémleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Fejtett babfőzelék, Sült virsli<sup>1,7</sup></b> E: 595kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 9g, Feh.: 29g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</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>Spagetti tészta, Bolognai mártás, Reszelt sajt<sup>1,7</sup></b> E: 690kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 26g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,8g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</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>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, 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>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, 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>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>Soproni felvágott</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, 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>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>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>TK Ízes levél<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 410kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g</p>	<p><b>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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>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>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tavaszi zöldségleves<sup>9</sup></b> E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</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>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 39g, Cuk: 31g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, 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>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b> E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Zellerkrémleves, Pírtott zsemlekokca<sup>1,7,9</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Falafel golyók, Fejtett babfőzelék<sup>1,8,7</sup></b> E: 756kcal, Zsír: 41g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcslé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Bolognai mártás csirke, Spagetti tészta, Reszelt sajt<sup>1,7</sup></b> E: 590kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 5g, Feh.: 28g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,8g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>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>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, 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>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, 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>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>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>Borzas sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 151kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 2g, CH: 1g, 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. Szezámag 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!

## Laktózmentes

# ÉTLAP

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, 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>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>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>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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sertés raguleves</b> E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</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>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves TM GM</b> E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, 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>Csirkepaprikás TM, Tészta köret<sup>1</sup></b> E: 623kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Zellerkrémleves TM, Pirított zsemlekočka<sup>1,9</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Fejtett babfőzelék TM, Sült virsli<sup>1</sup></b> E: 571kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcslé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Spagetti tészta, Bolognai mártás<sup>1</sup></b> E: 615kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,5g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>Csemege szalámi</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</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>Diákcsemege</b> E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, 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>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, 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>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>Soproni felvágott</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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. június 15 - 2026. június 19

## Hüvelyesmentes

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g</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>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>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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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>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>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Gombás szendvicskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sertés raguleves<sup>9</sup></b> E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</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>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 39g, Cuk: 31g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, 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>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b> E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Zellerkrémleves, Pírtott zsemlekokca<sup>1,7,9</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Kefíres tökfőzelék, Sült virsli<sup>1,7</sup></b> E: 463kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 10g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk: 8g, Só: 6,7g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcslé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Spagetti tészta, Bolognai mártás, Reszelt sajt<sup>1,7</sup></b> E: 690kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 26g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,8g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>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>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, 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>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, 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>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>Soproni felvágott</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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. június 15 - 2026. június 19

## Olajosmag mentes

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>Mini lekvár</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g</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>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>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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Limonádé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>Gombás szendvicsskrém GM, TM</b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sertés raguleves</b> E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p><b>Metélt tészta, Baracklekvár öntet<sup>1</sup></b> E: 634kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 101g, Cuk: 24g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gyümölcs</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 39g, Cuk: 31g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres párolt halfilé, Karottás rizs<sup>4</sup></b> E: 570kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 78g, 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>Csirkepaprikás , Tészta köret<sup>1,7</sup></b> E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Zellerkrémleves, Pírtott zsemlekokca<sup>1,7,9</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Fejtett babfőzelék, Sült virsli<sup>1,7</sup></b> E: 595kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 9g, Feh.: 29g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p>	<p><b>100%-os rostos gyümölcslé</b> E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Spagetti tészta, Bolognai mártás, Reszelt sajt<sup>1,7</sup></b> E: 690kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 26g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,8g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>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>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, 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>Húskrém</b> E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, 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>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Soproni felvágott</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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. Szezámag 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!