

# ALAP DIÉTÁK

# ÉTLAP

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g</p> <p><b>Márványos kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 484kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 8g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b></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>Margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Karamellás tej<sup>7</sup></b></p> <p><b>Foszlós kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 484kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 8g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b></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>Margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</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>Tv paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b></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>Párizsikrém<sup>3,7,10</sup></b> E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g</p> <p><b>Zöldség</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét<sup>1,3,9</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás<sup>1,3,7</sup></b> E: 405kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Medvehagymás szárnyasraguleves<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<sup>1,3</sup></b> E: 420kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csokoládé öntet<sup>7</sup></b> E: 324kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 51g, Cuk: 26g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves, Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b> E: 232kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta, Reszelt sajt<sup>1,4,7</sup></b> E: 636kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét csiga tészta<sup>1,9</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sárgaborsófőzelék, Fasírt húsgolyók sütőben sütvé<sup>1,6</sup></b> E: 829kcal, Zsír: 49g, T.zsír: 4g, Feh.: 32g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kenyer<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Hagymakrémleves, Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Tejfölös-sonkás csirkemelltokány, Bulgur<sup>1,7</sup></b> E: 739kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 6g, Feh.: 47g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,4g</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 zsemle<sup>1</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>Zöldség</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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>Sültpaprika krém</b> E: 133kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <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>Paradicsom</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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>Csokis croissant<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 29 - 2026. július 3

## Tejfehérje mentes

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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>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>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, 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>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>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>	<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>Párizsikrém TM</b> E: 206kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét<sup>1,3,9</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Parajfőzelék TM, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 388kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Csirke raguleves TM<sup>9</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Darás metélt, Baracklevár öntet<sup>1</sup></b> E: 989kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 183g, Cuk: 24g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves TM, Pírtott zsemlekocka<sup>1</sup></b> E: 199kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta<sup>1,4</sup></b> E: 521kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sült csirkemell, Sárgaborsófőzelék<sup>1</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Hagymakrémleves TM, Pírtott zsemlekocka<sup>1</sup></b> E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Rizstejszínes-sonkás csirkemelltokány, Bulgur<sup>1</sup></b> E: 590kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, 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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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>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>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>Magyaros margarinkrém</b> E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>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>

### 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 29 - 2026. július 3

## Tejfehérje, tojás mentes

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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>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>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, 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>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>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>	<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>Párizsikrém TM</b> E: 206kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Húsleves<sup>9</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Parajfőzelék TM, Sült sertéskaraj, Főtt burgonya 1/2</b> E: 493kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 1,4g</p>	<p><b>Csirke raguleves TM<sup>9</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Darás metélt, Baracklekvár öntet<sup>1</sup></b> E: 989kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 183g, Cuk: 24g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves TM, Pírtott zsemlekokca<sup>1</sup></b> E: 199kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta<sup>1,4</sup></b> E: 521kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sült csirkemell, Sárgaborsófőzelék<sup>1</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Hagymakrémleves TM, Pírtott zsemlekokca<sup>1</sup></b> E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Rizstejszínes-sonkás csirkemelltokány, Bulgur<sup>1</sup></b> E: 590kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, 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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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>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>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>Magyaros margarinkrém</b> E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>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>

### 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 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>Tej<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</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>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</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>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>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Párizsikrém TM</b> E: 206kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét GM<sup>3,9</sup></b> E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Parajfőzelék GM, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2<sup>3,7</sup></b> E: 463kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Csirke raguleves<sup>9</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Darás metélt GM, Baracklekvár öntet</b> E: 565kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 115g, Cuk: 24g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves GM, Pirított kenyérkocka GM<sup>7</sup></b> E: 136kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta GM, Reszelt sajt<sup>4,7</sup></b> E: 564kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét GM<sup>9</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sárgaborsófőzelék GM, Sült csirkemell</b> E: 469kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 38g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Hagymakrémleves GM, Pirított kenyérkocka GM<sup>7</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Tejfőlös-sonkás csirkemelltokány, Párolt rizs<sup>7</sup></b> E: 648kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 37g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, 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>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</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>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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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>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>

**Allergének:**

1. Glutén 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!

## Glutén, tejfehérje mentes

# ÉTLAP

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>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>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</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>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>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Párizsikrém TM</b> E: 206kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét GM<sup>3,9</sup></b> E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Parajfőzelék GMTM, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2<sup>3</sup></b> E: 411kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Csirke raguleves TM<sup>9</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Darás metélt GM, Baracklekvár öntet</b> E: 565kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 115g, Cuk: 24g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves GM, TM, Pírtott kenyérfocoka GM</b> E: 173kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta GM<sup>4</sup></b> E: 489kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét GM<sup>9</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sárgaborsófőzelék GM, Sült csirkemell</b> E: 469kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 38g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Hagymakrémleves GM, TM, Pírtott kenyérfocoka GM</b> E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Rizstejszínes-sonkás csirkemelltokány, Párolt rizs</b> E: 573kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 3g, Feh.: 27g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, 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>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</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>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>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>Magyaros margarinkrém</b> E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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>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>

### Allergének:

1. Glutén 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!

## Vegetáriánus

# ÉTLAP

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>Márványos kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g</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>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>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>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</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>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>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>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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét<sup>1,3,9</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás<sup>1,3,7</sup></b> E: 385kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Zöldségragu leves<sup>9</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,7g</p> <p><b>Darás metélt, Baracklekvár öntet<sup>1</sup></b> E: 989kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 183g, Cuk: 24g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves, Pírtott zsemlekocka<sup>1,7</sup></b> E: 229kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Paradicsomos tészta, Reszelt sajt<sup>1,7</sup></b> E: 483kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 2,2g</p>	<p><b>Hamis csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Falafel golyók, Sárgaborsófőzelék<sup>1,3</sup></b> E: 677kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 5g, Feh.: 24g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Hagymakrémleves, Pírtott zsemlekocka<sup>1,7</sup></b> E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Zöldséges szójragu, Bulgur<sup>1,6</sup></b> E: 562kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, 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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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>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>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>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, 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>Sajt szelet<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</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 29 - 2026. július 3

20-50-15 g ch

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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>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>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, 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>	<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>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>	<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>Párizsikrém TM</b> E: 206kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Húsleves<sup>9</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás<sup>1,3,7</sup></b> E: 385kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Csirke raguleves<sup>9</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Metélt tészta, Baracklevár öntet<sup>1</sup></b> E: 568kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves<sup>1,7</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta, Reszelt sajt<sup>1,4,7</sup></b> E: 596kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sült csirkemell, Sárgaborsófőzelék<sup>1</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Hagymakrémleves<sup>1,7</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Tejfölös-sonkás csirkemelltokány, Bulgur<sup>1,7</sup></b> E: 665kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, 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>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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>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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, 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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</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 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>Márványos kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g</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>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>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>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</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>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>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>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>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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét<sup>1,3,9</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás<sup>1,3,7</sup></b> E: 385kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Csirke raguleves<sup>9</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Darás metélt, Baracklekvár öntet<sup>1</sup></b> E: 989kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 183g, Cuk: 24g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves, Pirított zsemlekokca<sup>1,7</sup></b> E: 229kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta, Reszelt sajt<sup>1,4,7</sup></b> E: 596kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>Hamis csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Sült csirkemell, Sárgaborsófőzelék<sup>1</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Hagymakrémleves, Pirított zsemlekokca<sup>1,7</sup></b> E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Tejfőlös-sonkás csirkemelltokány, Bulgur<sup>1,7</sup></b> E: 665kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, 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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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>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>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>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, 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>Sajt szelet<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</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!

## Laktózmentes

# ÉTLAP

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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: 0,1g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Minimargarin</b> E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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>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>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, 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>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: 0,1g</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>	<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>Párizsikrém TM</b> E: 206kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét<sup>1,3,9</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Parajfőzelék TM, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 388kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Csirke raguleves TM<sup>9</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Darás metélt, Baracklekvár öntet<sup>1</sup></b> E: 989kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 183g, Cuk: 24g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves TM, Pírtott zsemlekokca<sup>1</sup></b> E: 199kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta<sup>1,4</sup></b> E: 521kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sült csirkemell, Sárgaborsófőzelék<sup>1</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Hagymakrémleves TM, Pírtott zsemlekokca<sup>1</sup></b> E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Rizstejszínes-sonkás csirkemelltokány, Bulgur<sup>1</sup></b> E: 590kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, 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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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>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>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>Magyaros margarinkrém</b> E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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>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>

### 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 29 - 2026. július 3

## Hüvelyesmentes

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>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>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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>Bajor rozskenyér tk.<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, 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>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>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>Csirkemell sonka</b> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, 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>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>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>	<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>Párizsikrém TM</b> E: 206kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, 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>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét<sup>1,3,9</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás<sup>1,3,7</sup></b> E: 385kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Csirke raguleves<sup>7,9</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Darás metélt, Baracklekvár öntet<sup>1</sup></b> E: 989kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 183g, Cuk: 24g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves, Pirított zsemlekokca<sup>1,7</sup></b> E: 229kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta, Reszelt sajt<sup>1,4,7</sup></b> E: 596kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Karotta főzelék, Sült csirkemell<sup>1,7</sup></b> E: 343kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 1,6g</p>	<p><b>Hagymakrémleves, Pirított zsemlekokca<sup>1,7</sup></b> E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Tejfőlös-sonkás csirkemelltokány, Bulgur<sup>1,7</sup></b> E: 665kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Telj.kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, 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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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>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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, 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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</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 29 - 2026. július 3

## Olajosmag mentes

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 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>Paprikás szalámi</b> E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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>Tavaszi baromfi felvágott</b> E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</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>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>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</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>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>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>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>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Párizsikrém TM</b> E: 206kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, 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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska alap leves, Daragaluska betét<sup>1,3,9</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás<sup>1,3,7</sup></b> E: 385kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Csirke raguleves<sup>9</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Darás metélt, Baracklevár öntet<sup>1</sup></b> E: 989kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 183g, Cuk: 24g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Brokkoli krémleves, Pirított zsemlekokca<sup>1,7</sup></b> E: 229kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Paradicsomos Tonhalas penne tészta, Reszelt sajt<sup>1,4,7</sup></b> E: 596kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>Csontleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sült csirkemell, Sárgaborsófőzelék<sup>1</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Hagymakrémleves, Pirított zsemlekokca<sup>1,7</sup></b> E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Tejfőlös-sonkás csirkemelltokány, Bulgur<sup>1,7</sup></b> E: 665kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</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>Miniméz</b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, 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>Sültpaprika krém</b> E: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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>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>Zöldség</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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>Kifli<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, 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>Bécsi felvágott</b> E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</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!