

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Briós</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g<br><b>Vaniliás tej</b> <sup>7</sup><br>E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 14g, Só: 0,4g                                                                                                                                                                                | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Hot dog kifli</b> <sup>1</sup><br>E: 320kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Főtt virsli</b><br>E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Ketchup</b><br>E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 1,1g | <b>Tej 1.5%</b> <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Baracklekvár</b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,0g<br><b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Félbarna kenyér</b> <sup>1</sup><br>E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Pita kenyér</b> <sup>1</sup><br>E: 275kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,3g<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Fetás sajtkrém</b> <sup>7</sup><br>E: 151kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>Telj. kiőrlésű kenyér</b> <sup>1</sup><br>E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Tojáskrém</b> <sup>1,3,7,10</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Tv paprika</b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét</b> <sup>1</sup><br>E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 286kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Csemege uborka</b> <sup>10</sup><br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                  | <b>Májgombóclevés</b> <sup>1,3</sup><br>E: 241kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,7g<br><b>Túrós gombóc, Tejföl öntet, Porcukor szórat</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 737kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 11g, Feh.: 35g, CH: 110g, Cuk: 30g, Só: 1,2g                                                                                                                                   | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zöldbabfőzelék, Hal nuggets - sütőben sütvé</b> <sup>1,3,4,7</sup><br>E: 361kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Kenyer</b> <sup>1</sup><br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                               | <b>Görög gyümölcsleves</b> <sup>7</sup><br>E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 12g, Só: 0,7g<br><b>Gyros fűszeres csirkemell szelet, Párolt rizs 1/2, Zöldsaláta, Joghurt öntet</b> <sup>7</sup><br>E: 714kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 48g, CH: 107g, Cuk: 0g, Só: 1,9g                                                                                                                     | <b>Karfiolleves, Levesbetét</b> <sup>1,9</sup><br>E: 223kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Spagetti tészta, Carbonara ragu</b> <sup>1,7,9,10</sup><br>E: 572kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 2,9g                                                                                                                                                                 |
| Uzsonna | <b>Margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Telj.kiőrlésű zsemle</b> <sup>1</sup><br>E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Diákcsemege</b><br>E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zöldség</b><br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Sajtkrémés rúd</b> <sup>1,7</sup><br>E: 177kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                             | <b>Rozsos zsemle</b> <sup>1</sup><br>E: 295kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 3,8g<br><b>Magyaros vajkrém</b> <sup>7</sup><br>E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zöldség</b><br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                            | <b>Görög joghurt</b><br>E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,4g<br><b>Zabpehelyeksz erdei gyümölcsös</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 379kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 19g, Só: 0,2g                                                                                                                                                                                  | <b>Gesztenyés rúd</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 334kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

Tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                          | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS bécsi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                      | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS csirkemell sonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                  | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS zala felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                 | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémek tk<sup>1</sup></b><br>E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                               | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS citromos halkrémek tk<sup>1,4</sup></b><br>E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g             |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b><br>E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 259kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Csemege uborka<sup>10</sup></b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges csirke tokány, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 509kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Sertéspörkölt , Zöldbabfőzelék TM<sup>1</sup></b><br>E: 381kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 0,6g | <b>Fahéjas almaleves TM</b><br>E: 148kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 35g, Cuk: 16g, Só: 0,4g<br><b>Gyrosos csirke csíkok, Párolt rizs, Mongol saláta<sup>10</sup></b><br>E: 456kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Karfiolleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti<sup>1</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,0g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS csemege szalámis tk<sup>1</sup></b><br>E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                                                                                                                                                                                                        | <b>SZENDVICS tavaszi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                | <b>SZENDVICS gépsonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                          | <b>SZENDVICS paprikás szalámis fb<sup>1</sup></b><br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g                                                                                                                               | <b>SZENDVICS baromfi párizsis fb<sup>1</sup></b><br>E: 240kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                |

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

Tejfehérje, tojás mentes

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                          | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS bécsi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                      | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS csirkemell sonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                  | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS zala felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                 | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémek tk<sup>1</sup></b><br>E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                               | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS citromos halkrémek tk<sup>1,4</sup></b><br>E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g             |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b><br>E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 259kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Csemege uborka<sup>10</sup></b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges csirke tokány, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 509kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Sertéspörkölt , Zöldbabfőzelék TM<sup>1</sup></b><br>E: 381kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 0,6g | <b>Fahéjas almaleves TM</b><br>E: 148kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 35g, Cuk: 16g, Só: 0,4g<br><b>Gyrosos csirke csíkok, Párolt rizs, Mongol saláta<sup>10</sup></b><br>E: 456kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Karfiolleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti<sup>1</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,0g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS csemege szalámis tk<sup>1</sup></b><br>E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                                                                                                                                                                                                        | <b>SZENDVICS tavaszi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                | <b>SZENDVICS gépsonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                          | <b>SZENDVICS paprikás szalámis fb<sup>1</sup></b><br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g                                                                                                                               | <b>SZENDVICS baromfi párizsis fb<sup>1</sup></b><br>E: 240kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                |

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

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                   | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                         | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>SZENDVICS bécsi felvágottas GM</b><br>E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g                                                                                                                       | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS csirkemell sonkás GM</b><br>E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                            | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>SZENDVICS zala felvágottas GM</b><br>E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                    | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémés GM</b><br>E: 185kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                               | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS citromos halkrémés GM<sup>4</sup></b><br>E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                       |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét GM</b><br>E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 259kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Csemege uborka<sup>10</sup></b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves GM, Levesbetét GM<sup>9</sup></b><br>E: 143kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges csirke tokány GM, Tészta köret GM</b><br>E: 530kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 1,1g | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zöldbabfőzelék GM TM, Sertéspörkölt GM</b><br>E: 415kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | <b>Fahéjas almaleves GM, TM</b><br>E: 158kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 37g, Cuk: 16g, Só: 0,4g<br><b>Gyrosos csirke csíkok, Párolt rizs, Mongol saláta<sup>10</sup></b><br>E: 456kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Karfiolleves magyaros GM, Levesbetét GM<sup>9</sup></b><br>E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti GM TM</b><br>E: 459kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,2g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS csemege szalámis GM</b><br>E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,7g                                                                                                                                                                                                                            | <b>SZENDVICS tavaszi felvágottas GM</b><br>E: 226kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                                                                                                                           | <b>SZENDVICS gépsonkás GM</b><br>E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                                                                                               | <b>SZENDVICS paprikás szalámis GM</b><br>E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g                                                                                                                                                | <b>SZENDVICS baromfi párizsis GM</b><br>E: 234kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                                                                                                     |

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

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                   | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                         | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS bécsi felvágottas GM</b><br>E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g                                                                                                                          | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS csirkemell sonkás GM</b><br>E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                            | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS zala felvágottas GM</b><br>E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                       | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémés GM</b><br>E: 185kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                               | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS citromos halkrémés GM<sup>4</sup></b><br>E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                       |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét GM</b><br>E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 259kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Csemege uborka<sup>10</sup></b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves GM, Levesbetét GM<sup>9</sup></b><br>E: 143kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges csirke tokány GM, Tészta köret GM</b><br>E: 530kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 1,1g | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zöldbabfőzelék GM TM, Sertéspörkölt GM</b><br>E: 415kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | <b>Fahéjas almaleves GM, TM</b><br>E: 158kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 37g, Cuk: 16g, Só: 0,4g<br><b>Gyrosos csirke csíkok, Párolt rizs, Mongol saláta<sup>10</sup></b><br>E: 456kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Karfiolleves magyaros GM, Levesbetét GM<sup>9</sup></b><br>E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti GM TM</b><br>E: 459kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,2g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS csemege szalámis GM</b><br>E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,7g                                                                                                                                                                                                                            | <b>SZENDVICS tavaszi felvágottas GM</b><br>E: 226kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                                                                                                                           | <b>SZENDVICS gépsonkás GM</b><br>E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                                                                                               | <b>SZENDVICS paprikás szalámis GM</b><br>E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g                                                                                                                                                | <b>SZENDVICS baromfi párizsis GM</b><br>E: 234kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                                                                                                     |

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

Vegetáriánus

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                          | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej</b> <sup>7</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Briós</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g                                                                                                                                | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS trappista sajtos tk</b> <sup>1,7</sup><br>E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                              | <b>Tej</b> <sup>7</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>SZENDVICS kefirés túrókrémes fb</b> <sup>1,7</sup><br>E: 153kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g          | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémes tk</b> <sup>1</sup><br>E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                      | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémes tk</b> <sup>1</sup><br>E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                           |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét</b> <sup>1</sup><br>E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Paprikás burgonya</b><br>E: 248kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Csemege uborka</b> <sup>10</sup><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves, Levesbetét</b> <sup>1,9</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges szójaragu, Tészta köret</b> <sup>1,6</sup><br>E: 521kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zöldbabfőzelék, Szójapörkölt</b> <sup>1,6,7</sup><br>E: 309kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Fahéjas almaleves</b> <sup>*7</sup><br>E: 197kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g<br><b>Párolt rizs, Rántott gomba, Mongol saláta</b> <sup>1,3,10</sup><br>E: 568kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 1,2g | <b>Karfiolleves, Levesbetét</b> <sup>1,9</sup><br>E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti szójás</b> <sup>1,6,7</sup><br>E: 515kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 34g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,4g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS trappista sajtos tk</b> <sup>1,7</sup><br>E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                                                                                             | <b>Sajtkrémes rúd</b> <sup>1,7</sup><br>E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                      | <b>SZENDVICS padlizsánkrémes tk</b> <sup>1</sup><br>E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                    | <b>SZENDVICS trappista sajtos fb</b> <sup>1,7</sup><br>E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                     | <b>SZENDVICS trappista sajtos fb</b> <sup>1,7</sup><br>E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                          |

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

Diab 20-50-15g ch

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS bécsi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                   | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS csirkemell sonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                               | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS zala felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                            | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémek tk<sup>1</sup></b><br>E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                    | <b>Diab. gyümölcs tea</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS citromos halkrémek tk<sup>1,4</sup></b><br>E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g             |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b><br>E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 259kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Csemege uborka<sup>10</sup></b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges csirke tokány, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 509kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | <b>Brokkoli krémleves, Pirított zsemlekocka<sup>1,7</sup></b><br>E: 213kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Sertéspörkölt , Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 334kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Fahéjas almaleves<sup>7</sup></b><br>E: 132kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Gyrosos csirke csíkok, Párolt rizs, Mongol saláta<sup>10</sup></b><br>E: 456kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Karfiolleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti<sup>1,7</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,0g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS csemege szalámis tk<sup>1</sup></b><br>E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                                                                                                                                                                                                        | <b>SZENDVICS tavaszi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                | <b>SZENDVICS gépsonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                                                        | <b>SZENDVICS paprikás szalámis fb<sup>1</sup></b><br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g                                                                                                                                       | <b>SZENDVICS trappista sajtos fb<sup>1,7</sup></b><br>E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                 |

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

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                         | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Briós<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 240kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 8g, Só: 0,5g                                                                                                                                              | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS csirkemell sonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                  | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>SZENDVICS kefirés túrókrémes fb<sup>1,7</sup></b><br>E: 153kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                           | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémes tk<sup>1</sup></b><br>E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                         | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS citromos halkrémes tk<sup>1,4</sup></b><br>E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                                |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b><br>E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Paprikás burgonya virsli nélkül</b><br>E: 204kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 3,0g<br><b>Csemege uborka<sup>10</sup></b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges csirke tokány, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 509kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zöldbabfőzelék, Hal nuggets - sütőben sütv<sup>1,3,4,7</sup></b><br>E: 308kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | <b>Fahéjas almaleves<sup>*7</sup></b><br>E: 197kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g<br><b>Gyrosos csirke csíkok, Párolt rizs, Mongol saláta<sup>10</sup></b><br>E: 456kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Karfiolleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti sertéshúsmentes<sup>1,7</sup></b><br>E: 404kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,3g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS trappista sajtos tk<sup>1,7</sup></b><br>E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                                                                                                          | <b>Sajtkrémes rúd<sup>1,7</sup></b><br>E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                       | <b>SZENDVICS padlizsánkrémes tk<sup>1</sup></b><br>E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                    | <b>SZENDVICS trappista sajtos fb<sup>1,7</sup></b><br>E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                        | <b>SZENDVICS trappista sajtos fb<sup>1,7</sup></b><br>E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                 |

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



Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                    | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>SZENDVICS bécsi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                 | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS csirkemell sonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                  | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>SZENDVICS zala felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g        | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémek tk<sup>1</sup></b><br>E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                         | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS citromos halkrémek tk<sup>1,4</sup></b><br>E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b><br>E: 71kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 259kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Csemege uborka<sup>10</sup></b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges csirke tokány, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 509kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Tökfőzelék, Sertéspörkölt<sup>1,7</sup></b><br>E: 365kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Fahéjas almaleves<sup>*7</sup></b><br>E: 197kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g<br><b>Gyrosos csirke csíkok, Párolt rizs, Mongol saláta<sup>10</sup></b><br>E: 456kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Karfiolleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti<sup>1,7</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,0g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS csemege szalámis tk<sup>1</sup></b><br>E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                                                                                                                                                                                                      | <b>Sajtkrémek rúd<sup>1,7</sup></b><br>E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Gyümölcs</b><br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                       | <b>SZENDVICS gépsonkás tk<sup>1</sup></b><br>E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                    | <b>SZENDVICS paprikás szalámis fb<sup>1</sup></b><br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g                                                                                                                                         | <b>SZENDVICS baromfi párizsis fb<sup>1</sup></b><br>E: 240kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                   |

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

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                         | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>SZENDVICS bécsi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                   | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS csirkemell sonkás fb<sup>1</sup></b><br>E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                 | <b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>SZENDVICS zala felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g             | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS növényi sajtkrémés fb<sup>1</sup></b><br>E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                                         | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br><b>SZENDVICS citromos halkrémés fb<sup>1,4</sup></b><br>E: 184kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves, Levesbetét<sup>1</sup></b><br>E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Paprikás burgonya virslivel</b><br>E: 259kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Csemege uborka<sup>10</sup></b><br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | <b>Zellerleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br><b>Zöldséges csirke tokány, Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 509kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | <b>100%-os rostos gyümölcslé</b><br>E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Sertéspörkölt , Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 334kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Fahéjas almaleves<sup>*7</sup></b><br>E: 197kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 16g, Só: 0,5g<br><b>Gyrosos csirke csíkok, Párolt rizs, Mongol saláta<sup>10</sup></b><br>E: 456kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | <b>Karfiolleves, Levesbetét<sup>1,9</sup></b><br>E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Carbonara spagetti<sup>1,7</sup></b><br>E: 427kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,0g |
| Uzsonna | <b>SZENDVICS csemege szalámis fb<sup>1</sup></b><br>E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g                                                                                                                                                                                                                        | <b>SZENDVICS tavaszi felvágottas fb<sup>1</sup></b><br>E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g                                                                                                                                | <b>SZENDVICS gépsonkás fb<sup>1</sup></b><br>E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                         | <b>SZENDVICS paprikás szalámis fb<sup>1</sup></b><br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g                                                                                                                                         | <b>SZENDVICS baromfi párizsis fb<sup>1</sup></b><br>E: 240kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                   |

**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