

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Molnárka^{1,3,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sajt szelet⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csokis gabonagolyó^{1,6} E: 157kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém^{3,4,7,10} E: 164kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Búrkifli^{1,3,7} E: 375kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csontleves, Cérnametélt^{1,9} E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr csirke mellfilé, Meggy mártás, Főtt burgonya 1/2¹ E: 563kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 33g, CH: 74g, Cuk: 12g, Só: 0,9g	Frankfurti leves^{1,7} E: 256kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Mákos metélt tészta¹ E: 485kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 87g, Cuk: 10g, Só: 0,1g Kenyér , Alma¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya leves^{1,9} E: 171kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sertéspörkölt , Tőkfőzelék^{1,7} E: 394kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zabpehelykeksz, Kenyér^{1,3,7} E: 267kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 40g, Cuk: 10g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves^{1,7} E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 32g, Cuk: 13g, Só: 0,0g Svéd húsgolyó, Párolt zöldborsó 1/2, Burgonyapüré 1/2, Barnamártás 1/2^{1,3,7,9} E: 699kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 14g, Feh.: 31g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 2,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás , Tészta köret , Mongol saláta^{1,7,10} E: 590kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 39g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtos párizsi⁶ E: 96kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Császárszemle¹ E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kenőmájás E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tk.korpás kenyér¹ E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gyümölcsjoghurt⁷ E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS zala felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes tk^{1,4} E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr csirke mellfilé, Alma mártás TM, Főtt burgonya 1/2¹ E: 474kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	Frankfurti leves TM¹ E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	Tarhonya leves^{1,9} E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tökfőzelék TM, Sertéspörkölt¹ E: 269kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vegyes gyümölcsleves TM GM E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás TM, Tészta köret¹ E: 520kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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

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

Tejfehérje, tojás mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS zala felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes tk^{1,4} E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr csirke mellfilé, Alma mártás TM, Főtt burgonya 1/2¹ E: 474kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	Frankfurti leves TM¹ E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	Tarhonya leves^{1,9} E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tökfőzelék TM, Sertéspörkölt¹ E: 269kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vegyes gyümölcsleves TM GM E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás TM, Tészta köret¹ E: 520kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS bécsi felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás GM E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS zala felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes GM⁴ E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes GM E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Ebéd	Csontleves, Levesbetét GM⁹ E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2 E: 462kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	Frankfurti leves GMTM E: 224kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Metélt tészta GM, Mák szórat E: 550kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 93g, Cuk: 27g, Só: 0,5g	Tarhonya leves GM E: 156kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tököfzelék kapros GMTM, Sertéspörkölt GM E: 712kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 99g, Cuk: 36g, Só: 1,6g	Vegyes gyümölcsleves TM GM E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás GM, TM, Tészta köret GM E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Uzsonna	SZENDVICS gépsonkás GM E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS paprikás szalámis GM E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	SZENDVICS húskrémes GM E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	SZENDVICS párizsis GM E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,4g

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

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás GM E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS zala felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes GM⁴ E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes GM E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Ebéd	Csontleves, Levesbetét GM⁹ E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2 E: 462kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	Frankfurti leves GMTM E: 224kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Metélt tészta GM, Mák szórat E: 550kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 93g, Cuk: 27g, Só: 0,5g	Tarhonya leves GM E: 156kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tökfőzelék kapros GMTM, Sertéspörkölt GM E: 712kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 99g, Cuk: 36g, Só: 1,6g	Vegyes gyümölcsleves TM GM E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás GM, TM, Tészta köret GM E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Uzsonna	SZENDVICS gépsonkás GM E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS paprikás szalámis GM E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	SZENDVICS húskrémes GM E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	SZENDVICS párizsis GM E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,4g

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

Vegetáriánus

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Molnárka^{1,3,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS trappista sajtos tk^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csokis gabonagolyó^{1,6} E: 157kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS kefirés túrókrémes tk^{1,7} E: 142kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Hamis csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Vegaburger, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2^{1,6,7} E: 469kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,3g	Frankfurti leves vega^{1,7} E: 282kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	Tarhonya leves¹ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Falafel golyók, Tökfőzelék^{1,3,7} E: 585kcal, Zsír: 41g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Vegyes gyümölcsleves⁷ E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Rántott gomba, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM^{1,3} E: 496kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gombapaprikás, Tészta köret¹ E: 463kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS trappista sajtos tk^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	SZENDVICS kefirés túrókrémes fb^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	SZENDVICS növényi sajtkrémes tk¹ E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	SZENDVICS trappista sajtos fb^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Kifli¹ Gyümölcsjoghurt⁷ E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g

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

Diab 20-50-15g ch

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS zala felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes tk^{1,4} E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr csirke mellfilé, Alma mártás diab., Főtt burgonya 1/2^{1,7} E: 419kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Frankfurti leves^{1,7} E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Metélt tészta, Mák szórat diab.¹ E: 662kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tarhonya leves^{1,9} E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sertéspörkölt , Tökfőzelék^{1,7} E: 365kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vegyes gyümölcsleves diab.⁷ E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 144kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csirkepaprikás , Tészta köret^{1,7} E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Molnárka^{1,3,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csokis gabonagolyó^{1,6} E: 157kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes tk^{1,4} E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Hamis csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2^{1,7} E: 494kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	Frankfurti leves vega^{1,7} E: 282kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	Tarhonya leves¹ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csirkepörkölt, Tökfőzelék^{1,7} E: 373kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Vegyes gyümölcsleves⁷ E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás , Tészta köret^{1,7} E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS trappista sajtos tk^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	SZENDVICS kefirés túrókrémes fb^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS növényi sajtkrémes fb¹ E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gyümölcsjoghurt⁷ E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g

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

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS zala felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes tk^{1,4} E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2^{1,7} E: 494kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	Frankfurti leves^{1,7} E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Metélt tészta, Mák szórat¹ E: 718kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	Tarhonya leves^{1,9} E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tökfőzelék, Sertéspörkölt^{1,7} E: 365kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vegyes gyümölcsleves⁷ E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás , Tészta köret^{1,7} E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS zala felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes fb^{1,4} E: 184kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS sült paprikakrémes fb¹ E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Csontleves, Levesbetét^{1,9} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Főtt burgonya 1/2^{1,7} E: 494kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	Frankfurti leves^{1,7} E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Metélt tészta, Baracklekvár öntet¹ E: 634kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 101g, Cuk: 24g, Só: 0,1g	Tarhonya leves^{1,9} E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tökfőzelék, Sertéspörkölt^{1,7} E: 365kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vegyes gyümölcsleves⁷ E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás , Tészta köret^{1,7} E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS gépsonkás fb¹ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS húskrémes fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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