

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Karamellás tej ⁷ E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk: 8g, Só: 0,3g Kuglóf ^{1,3,7} E: 470kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 70g, Cuk: 10g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Napraforgómagvas vajkrém ⁷ E: 169kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Teljes kiőrlésű Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 309kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Főtt tojás kísértkezés ³ E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g 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 Edami sajt szelet ⁷ E: 141kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,9} E: 135kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csikós tokány, Párolt rizs ^{1,7} E: 685kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Bakonyi betyárleves ^{1,7} E: 205kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ¹ E: 583kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka, Gyümölcs ¹⁰ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vajgaluska leves, Vajgaluska ^{1,3} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Paradicsomos káposzta, Köménymagos sertés szelet ¹ E: 533kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 52g, Cuk: 10g, Só: 1,3g Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paszternákrémleves, Pirított zsemlekocka ¹ E: 167kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Panírozott sajtos halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás ^{1,3,4,7,10} E: 671kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 76g, Cuk: 3g, Só: 2,0g	Olasz zöldségleves ^{1,9} E: 96kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás hús ¹ E: 677kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 46g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kovászos uborka ¹ E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,4g
Uzsonna	Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Diákcsemege E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bécsi felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldség E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csokis croissant ^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,4g

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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 húskrémes fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, 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 tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
Ebéd	Lebbencsleves^{1,9} E: 108kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Borsos tokány(sertés), Párolt rizs¹ E: 503kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Gránátos kocka (Burgonyás tészta)¹ E: 525kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Köménymagos sertés szelet, Paradicsomos káposzta¹ E: 518kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 9g, Só: 1,7g	Paszternákrémleves, Pirított zsemlékocka¹ E: 153kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres párolt halfilé, Kukoricás rizs⁴ E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Olasz zöldségleves^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás hús¹ E: 622kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS növényi sajtkrémes tk¹ E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g

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

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

Tejfehérje, tojás mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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 húskrémes fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, 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 tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
Ebéd	Lebbencsleves^{1,9} E: 108kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Borsos tokány(sertés), Párolt rizs¹ E: 503kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Gránátos kocka (Burgonyás tészta)¹ E: 525kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Húsleves, Levesbetét^{1,9} E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Köménymagos sertés szelet, Paradicsomos káposzta¹ E: 518kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 9g, Só: 1,7g	Paszternákrémleves, Pirított zsemlekocka¹ E: 153kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres párolt halfilé, Kukoricás rizs⁴ E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Olasz zöldségleves^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás hús¹ E: 622kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS növényi sajtkrémes tk¹ E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g

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 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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 húskrémés 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 padlizsánkrémés GM E: 129kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS paprikás szalámis GM E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	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
Ebéd	Lebbencsleves GM⁹ E: 201kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Borsos tokány GM, Párolt rizs E: 521kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Gránátos kocka GM E: 484kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét GM^{3,9} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsomos káposzta GM, Köménymagos sertés szelet E: 477kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 39g, Cuk: 8g, Só: 2,1g	Paszternákrémleves GM, Pirított kenyérkocka GM E: 137kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldfűszeres párolt halfilé, Kukoricás rizs⁴ E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Minestrone leves GM⁹ E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás hús GM E: 507kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	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	SZENDVICS bécsi felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS gépsonkás GM E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS növényi sajtkrémés GM E: 185kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 24g, 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. Csillagfürt

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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 húskrémés 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 padlizsánkrémés GM E: 129kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS paprikás szalámis GM E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	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
Ebéd	Lebbencsleves GM⁹ E: 201kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Borsos tokány GM, Párolt rizs E: 521kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Gránátos kocka GM E: 484kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét GM^{3,9} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsomos káposzta GM, Köménymagos sertés szelet E: 477kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 39g, Cuk: 8g, Só: 2,1g	Paszternákrémleves GM, Píritott kenyérkocka GM E: 137kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldfűszeres párolt halfilé, Kukoricás rizs⁴ E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Minestrone leves GM⁹ E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás hús GM E: 507kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	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	SZENDVICS bécsi felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS gépsonkás GM E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS növényi sajtkrémés GM E: 185kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 24g, 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. Csillagfürt

Vegetáriánus

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kuglóf ^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS növényi sajtkrémés fb ¹ E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS padlizsánkrémés tk ¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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	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
Ebéd	Lebbencsleves Epés-Vega ^{1,9} E: 173kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sajtos brokkolis ragu, Párolt rizs ⁷ E: 496kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldségragu leves ⁹ E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ¹ E: 525kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka ¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét ^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Falafel golyók, Paradicsomos káposzta ^{1,3} E: 673kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 69g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Paszternákrémleves, Pirított zsemlekocka ¹ E: 153kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Rántott gomba, Kukoricás rizs ^{1,3} E: 555kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Olasz zöldségleves ^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás szója ^{1,6} E: 470kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka ¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	SZENDVICS trappista sajtos tk ^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Teljes kiőrlésű Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS kefirés túrókrémés tk ^{1,7} E: 142kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csokis croissant ^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,4g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Diab 20-50-15g ch

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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 húskrémes fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, 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 padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	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
Ebéd	Lebbencsleves^{1,9} E: 108kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Borsos tokány(sertés), Párolt rizs¹ E: 503kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Gránátos kocka (Burgonyás tészta)¹ E: 525kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Húsleves, Levesbetét^{1,9} E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsomos káposzta , Köménymagos sertés szelet¹ E: 446kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Paszternákrémleves, Pirított zsemlekocka¹ E: 153kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres párolt halfilé, Kukoricás rizs⁴ E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Olasz zöldségleves^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás hús¹ E: 622kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS növényi sajtkrémes tk¹ E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g

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 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kuglóf^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS húskrémes 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 padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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	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
Ebéd	Lebbencsleves Epés-Vega^{1,9} E: 173kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sajtos brokkolis ragu, Párolt rizs⁷ E: 496kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldségragu leves⁹ E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Gránátos kocka (Burgonyás tészta)¹ E: 525kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Falafel golyók, Paradicsomos káposzta^{1,3} E: 673kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 69g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Paszternákrémleves, Pirított zsemlekocka¹ E: 153kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres párolt halfilé, Kukoricás rizs⁴ E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Olasz zöldségleves^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás szója^{1,6} E: 470kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	SZENDVICS trappista sajtos tk^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Teljes kiőrlésű Kakaós csiga^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 0g, 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	Csokis croissant^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,4g

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

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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 húskrémes 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 padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, 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 tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
Ebéd	Lebbencsleves^{1,9} E: 108kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Borsos tokány(sertés), Párolt rizs¹ E: 503kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertés raguleves⁹ E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Gránátos kocka (Burgonyás tészta)¹ E: 525kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Köménymagos sertés szelet, Paradicsomos káposzta¹ E: 518kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 9g, Só: 1,7g	Paszternákrémleves, Pirított zsemlekocka¹ E: 153kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres párolt halfilé, Kukoricás rizs⁴ E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Olasz zöldségleves^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás hús¹ E: 622kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS növényi sajtkrémes tk¹ E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g

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. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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 húskrémes 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 padlizsánkrémes fb¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, 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 fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
Ebéd	Lebbencsleves^{1,9} E: 108kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Borsos tokány(sertés), Párolt rizs¹ E: 503kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Gránátos kocka (Burgonyás tészta)¹ E: 525kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Köménymagos sertés szelet, Paradicsomos káposzta¹ E: 518kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 9g, Só: 1,7g	Paszternákrémleves, Pirított zsemlekocka¹ E: 153kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres párolt halfilé, Kukoricás rizs⁴ E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Olasz zöldségleves^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tarhonyás hús¹ E: 622kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 42g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	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	SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	SZENDVICS gépsonkás fb¹ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	SZENDVICS növényi sajtkrémes fb¹ E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g

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