

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Kakaókrém^{6,7} E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Félbarna kenyér¹ 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 Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Citromos tonhalkrém^{3,4,10} E: 125kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tejeskávé⁷ E: 185kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 0,4g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 484kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 8g, Só: 0,4g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém^{1,3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szilvás gombóc, Fahéjas porcukor szórat^{1,3} E: 583kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 121g, Cuk: 17g, Só: 1,7g Kenyer , Alma¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtgaluska alap leves, Sajtgaluska levesbetét^{1,3,7,9} E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lecsós virsli, Tarhonya köret¹ E: 674kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 9g, Feh.: 23g, CH: 82g, Cuk: 2g, Só: 1,2g	Fahéjas szilvaleves⁷ E: 239kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 20g, Só: 0,2g Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Vitamin saláta^{1,3,7,10} E: 563kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Budapest ragu, Bulgur¹ E: 609kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 33g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sütötök krémleves, Levesgyöngy^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldborsós tejszínes csirkeragu, Masni Tészta köret^{1,7} E: 616kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 37g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	Pizzás csiga^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Sonkakrém⁷ E: 107kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tk.korpás kenyér¹ E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Retek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tv paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szerencse szelet E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 319kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csokis habos puding^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 19g, 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. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS tavaszi felvágottas tk¹ E: 221kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, 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 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 zala felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás¹ E: 336kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 72g, Cuk: 18g, Só: 0,2g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós virsli, Tarhonya köret¹ E: 538kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 60g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Fahéjas szilvaleves TM E: 151kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,1g Sertéssült, Burgonyapüré, Mongol saláta¹⁰ E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bulgur, Sertés aprópecsenye¹ E: 556kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sütötök krémleves GM, TM, Pirított zsemlekocka¹ E: 177kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldborsós csirke apró, Tészta köret¹ E: 513kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	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

Tejfehérje, tojás mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS tavaszi felvágottas tk¹ E: 221kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, 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 citromos halkrémek 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 zala felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémek tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás¹ E: 336kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 72g, Cuk: 18g, Só: 0,2g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós virsli, Tarhonya köret¹ E: 538kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 60g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Fahéjas szilvaleves TM E: 151kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,1g Sertéssült, Burgonyapüré, Mongol saláta¹⁰ E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bulgur, Sertés aprópecsenye¹ E: 556kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sütötök krémleves GM, TM, Pirított zsemlekocka¹ E: 177kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldborsós csirke apró, Tészta köret¹ E: 513kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS húskrémek tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	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

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 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	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS tavaszi felvágottas GM E: 226kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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 citromos halkrémes GM⁴ E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	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	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes GM E: 129kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tejbendara kukoricadarával GM., TM, Fahéj szórás E: 396kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 81g, Cuk: 28g, Só: 0,3g	Zöldségleves, Levesbetét GM E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lecsós virsli, Tarhonya köret GM E: 525kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,9g	Fahéjas szilvaleves GMTM E: 151kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,1g Sertéssült, Burgonyapüré, Mongol saláta¹⁰ E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs, Sertés aprópecsenye GM E: 490kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sütötök krémleves GM, TM, Pirított kenyérkocka GM E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós csirke apró, Tészta köret GM E: 535kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	SZENDVICS húskrémes GM E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS paprikás szalámis GM E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	SZENDVICS gépsonkás GM E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	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 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 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 tavaszi felvágottas GM E: 226kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, 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 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 zala felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes GM E: 129kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tejbendara kukoricadarával GM., TM, Fahéj szórás E: 396kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 81g, Cuk: 28g, Só: 0,3g	Zöldségleves, Levesbetét GM E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lecsós virsli, Tarhonya köret GM E: 525kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,9g	Fahéjas szilvaleves GMTM E: 151kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,1g Sertéssült, Burgonyapüré, Mongol saláta¹⁰ E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs, Sertés aprópecsenye GM E: 490kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sütőtök krémleves GM, TM, Pirított kenyérkocka GM E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós csirke apró, Tészta köret GM E: 535kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	SZENDVICS húskrémes GM E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS paprikás szalámis GM E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	SZENDVICS gépsonkás GM E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	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

Vegetáriánus

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	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 SZENDVICS kefirés túrókrémes fb^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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 Foszlós kalács^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Fejtett bableves^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós szója ragu, Tarhonya köret^{1,6} E: 457kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Fahéjas szilvaleves⁷ E: 218kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk: 18g, Só: 0,2g Rántott karfiol, Burgonyapüré, Mongol saláta^{1,3,7,10} E: 142kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gombapaprikás, Bulgur¹ E: 467kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sütötök krémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós tofuragu, Tészta köret^{1,6} E: 547kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Uzsonna	Pizzás csiga^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	SZENDVICS növényi sajtkrémes tk¹ E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	SZENDVICS körözöttes fb^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS növényi sajtkrémes fb¹ E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csokis habos puding^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 19g, 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. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Diab 20-50-15g ch

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS tavaszi felvágottas tk¹ E: 221kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, 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 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 zala felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Diab. limonádé 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
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tejbendara diab, Fahéj szórás cukormentes^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós virsli, Tarhonya köret¹ E: 538kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 60g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Fahéjas szilvaleves⁷ E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült, Burgonyapüré, Mongol saláta¹⁰ E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Brokkoli leves^{1,7} E: 188kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Bulgur, Sertés aprópecsenye¹ E: 556kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sütötök krémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csirke tokány, Tészta köret¹ E: 509kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	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

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	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 SZENDVICS kefirés túrókrémes fb^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, 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	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Fejtett bableves^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós szója ragu, Tarhonya köret^{1,6} E: 457kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Fahéjas szilvaleves⁷ E: 218kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk: 18g, Só: 0,2g Rántott karfiol, Burgonyapüré, Mongol saláta^{1,3,7,10} E: 142kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gombapaprikás, Bulgur¹ E: 467kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sütötök krémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós csirke apró, Tészta köret¹ E: 513kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	Pizzás csiga^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS körözöttes fb^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS növényi sajtkrémes fb¹ E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kifli¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csokis habos puding^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 19g, 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. Csillagfűrt

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS kefirés túrókrémes fb^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, 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	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	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes tk¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Sertés raguleves⁹ E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 71kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lecsós virsli, Tarhonya köret¹ E: 538kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 60g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Fahéjas szilvaleves⁷ E: 218kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk: 18g, Só: 0,2g Sertéssült, Burgonyapüré, Mongol saláta¹⁰ E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bulgur, Sertés aprópecsenye¹ E: 556kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sütötök krémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csirke tokány, Tészta köret¹ E: 509kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS húskrémes tk¹ E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS gépsonkás tk¹ E: 213kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	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

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 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	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS tavaszi felvágottas fb¹ E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, 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 citromos halkrémés fb^{1,4} E: 184kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	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	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémés fb¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás(sertés)⁹ E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lecsós virsli, Tarhonya köret¹ E: 538kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 60g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Fahéjas szilvaleves⁷ E: 218kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk: 18g, Só: 0,2g Sertéssült, Burgonyapüré, Mongol saláta¹⁰ E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bulgur, Sertés aprópecsenye¹ E: 556kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Sütötök krémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós csirke apró, Tészta köret¹ E: 513kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS húskrémés fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis fb¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS gépsonkás fb¹ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	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