

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Snidlinges túrókrém⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 284kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	TK Vajas croissant^{1,3,7} E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vaniliás tej⁷ E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 14g, Só: 0,4g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 284kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sonkakrém⁷ E: 107kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsom 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 Fahéjas gabonapehely¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Lilahagyma E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Palóc leves (sertés)^{1,7} E: 320kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara, Fahéjas porcukor szórat^{1,7} E: 420kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 81g, Cuk: 42g, Só: 0,4g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs⁶ E: 630kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 94g, Cuk: 3g, Só: 2,1g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya¹ E: 696kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 6g, Feh.: 30g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Csemege uborka, Szőlő¹⁰ E: 75kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Málnaleves^{1,7} E: 273kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 49g, Cuk: 23g, Só: 0,5g Sajtos csirkemell szelet, Rizi-bizi⁷ E: 618kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 6g, Feh.: 47g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Zabgaluska leves, Zabgaluska^{1,3,7} E: 237kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Majorannás burgonyafőzelék, Vagdalt - sütőben sütv^{1,3,7} E: 539kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zabpehelykeksz erdei gyümölcsös^{1,3,7} E: 379kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 19g, Só: 0,2g Szilva E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, 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	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 Sajtos párizsi⁶ E: 96kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	TK Sajtos croissant^{1,3,7} E: 414kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,9g

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 mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, 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 bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS húskrémes 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 tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, 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 gépsonkás fb¹ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Ebéd	Palóc leves (sertés) TM¹ E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás¹ E: 336kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 72g, Cuk: 18g, Só: 0,2g	Karalábé leves¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs¹ E: 485kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves TM¹ E: 216kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 42g, Cuk: 21g, Só: 0,3g Sült csirkemell, Rizi-bizi E: 484kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Majorannás burgonyafőzelék TM, Sült virsli¹ E: 481kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g
Uzsonna	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis tk¹ E: 314kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS tavaszi felvágottas fb¹ E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g

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 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, 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 bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS húskrémes 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 tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, 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 gépsonkás fb¹ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Ebéd	Palóc leves (sertés) TM¹ E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás¹ E: 336kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 72g, Cuk: 18g, Só: 0,2g	Karalábé leves¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs¹ E: 485kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Rántott leves, Pirított zsemlekocka¹ E: 150kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves TM¹ E: 216kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 42g, Cuk: 21g, Só: 0,3g Sült csirkemell, Rizi-bizi E: 484kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Húsleves, Levesbetét^{1,9} E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Majorannás burgonyafőzelék TM, Sült virsli¹ E: 481kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,5g
Uzsonna	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis tk¹ E: 314kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS tavaszi felvágottas fb¹ E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g

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 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	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	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS húskrémes 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 körözöttes GM⁷ E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Ebéd	Palóc leves (sertés) GM TM E: 216kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara kukoricadarával GM., TM, Fahéj szórás E: 396kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 81g, Cuk: 28g, Só: 0,3g	Karalábé leves GM TM E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges csirke tokány GM, Párolt rizs E: 484kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves GM³ E: 142kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pásztortarhonya GM TM E: 659kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 8g, Feh.: 24g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves GM TM E: 215kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 43g, Cuk: 21g, Só: 0,3g Sült csirkemell, Rizi-bizi E: 484kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét GM^{3,9} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Majorannás burgonyafőzelék GM, TM, Sült virsli E: 486kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 3,5g
Uzsonna	SZENDVICS párizsis GM E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	SZENDVICS paprikás szalámis GM E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	SZENDVICS tavaszi felvágottas GM E: 226kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis GM E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	SZENDVICS sült paprikakrémes GM E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g

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

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	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	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS húskrémes 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 gépsonkás GM E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
Ebéd	Palóc leves (sertés) GM TM E: 216kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara kukoricadarával GM., TM, Fahéj szórás E: 396kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 81g, Cuk: 28g, Só: 0,3g	Karalábé leves GM TM E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges csirke tokány GM, Párolt rizs E: 484kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves GM³ E: 142kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pásztortarhonya GM TM E: 659kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 8g, Feh.: 24g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves GM TM E: 215kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 43g, Cuk: 21g, Só: 0,3g Sült csirkemell, Rizi-bizi E: 484kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét GM^{3,9} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Majorannás burgonyafőzelék GM, TM, Sült virsli E: 486kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 3,5g
Uzsonna	SZENDVICS párizsis GM E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	SZENDVICS paprikás szalámis GM E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	SZENDVICS tavaszi felvágottas GM E: 226kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis GM E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	SZENDVICS sült paprikakrémes GM E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g

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

Vegetáriánus

ÉTLAP

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	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	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK Vajas croissant^{1,3,7} E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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 Fahéjas gabonapehely¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS körözöttes fb^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldbableves (magyaros)^{1,3} E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g	Karalábé leves¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges szójaraqu, Párolt rizs⁶ E: 496kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya vega¹ E: 308kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves^{1,7} E: 257kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 21g, Só: 0,4g Rántott gomba, Rizi-bizi^{1,3} E: 609kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Majorannás burgonyafőzelék, Vegaburger^{1,6,7} E: 283kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Uzsonna	SZENDVICS trappista sajtos fb^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	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 Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	SZENDVICS növényi sajtkrémes fb¹ E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g

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

Diab 20-50-15g ch

ÉTLAP

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	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. limonádé E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS húskrémes 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 tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, 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 körözöttes fb^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Palóc leves (sertés)^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejbendara diab, Fahéj szórás cukormentes^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Karalábé leves¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs¹ E: 485kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves diab^{1,7} E: 147kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Sült csirkemell, Párolt rizs E: 433kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Húsleves, Levesbetét^{1,9} E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Majorannás burgonyafőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 438kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 9g, Feh.: 17g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
Uzsonna	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis tk¹ E: 314kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS tavaszi felvágottas fb¹ E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g

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 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	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	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK Vajas croissant^{1,3,7} E: 82kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS húskrémes 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 Fahéjas gabonapehely¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS körözöttes fb^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldbableves (magyaros)^{1,3} E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g	Karalábé leves¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs¹ E: 485kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya csirkehússal¹ E: 907kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 162g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves^{1,7} E: 257kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 21g, Só: 0,4g Sült csirkemell, Rizi-bizi E: 484kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Majorannás burgonyafőzelék, Vegaburger^{1,6,7} E: 283kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Uzsonna	SZENDVICS trappista sajtos fb^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	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 Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	SZENDVICS növényi sajtkrémes fb¹ E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g

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 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	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	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS húskrémes 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 tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, 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 körözöttes fb^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, 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	Karalábé leves¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs¹ E: 485kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves^{1,7} E: 257kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 21g, Só: 0,4g Sült csirkemell, Párolt rizs E: 433kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Majorannás burgonyafőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 438kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 9g, Feh.: 17g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
Uzsonna	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS paprikás szalámis tk¹ E: 314kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS trappista sajtos tk^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS sült paprikakrémes tk¹ E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g

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

Olajosmag mentes

ÉTLAP

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 332kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	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	Limonádé E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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 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 körözöttes fb^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Palóc leves (sertés)^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejbendara, Fahéj szórás^{1,7} E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g	Karalábé leves¹ E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs¹ E: 485kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Málnaleves^{1,7} E: 257kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 21g, Só: 0,4g Sült csirkemell, Rizi-bizi E: 484kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Majorannás burgonyafőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 438kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 9g, Feh.: 17g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
Uzsonna	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, 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 tavaszi felvágottas fb¹ E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis fb¹ E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS sült paprikakrémes fb¹ E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,2g

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