

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 190kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,4g Molnárika ^{1,3,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tv paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém ^{4,7} E: 180kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej 1.5% ⁷ E: 146kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TK ízes levél ^{1,7} E: 380kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	Limonádé házi E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajt szelet ⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Virslis táska ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		
Ebéd	Kapros zöldséges sertésraguleves ⁷ E: 240kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Piskóta kocka, Kenyér , Alma ^{1,3} E: 550kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vanília öntet ⁷ E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 32g, Cuk: 13g, Só: 0,0g Rántott tengeri halrudacska, Karottás rizs, Tartármártás ^{1,3,4,7,10} E: 830kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 109g, Cuk: 3g, Só: 1,0g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 128kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Csirkepaprikás , TK Tészta köret ^{1,7} E: 614kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 40g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Uborka saláta E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zellerkrémleves, Levesgyöngy ^{1,3,7,9} E: 247kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Fejtett babfőzelék, Sült debreceni ^{1,7} E: 607kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 11g, Feh.: 31g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 2,8g Kenyér ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves, 100%-os rostos gyümölcsle ^{1,7} E: 341kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Spagetti tészta, Bolognai mártás, Reszelt sajt ^{1,7} E: 722kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 5g, Feh.: 29g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Zabrudi ⁶ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiörlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Teljes kiörlésű korpás zsemle ¹ E: 319kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, 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 Húskrém ⁷ E: 103kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Újhagyma E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Telj.kiörlésű 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 Sajtos párizsi ⁶ E: 96kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	TK Csokis bambusz ^{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. Csillagfürt

Tejfehérje, tojás mentes

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes fb^{1,4} E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS zala felvágottas tk¹ E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, 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 tavaszi felvágottas fb¹ E: 229kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g		
Ebéd	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 935kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 172g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves TM GM E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Karottás rizs E: 543kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Csirkepaprikás TM, Tészta köret¹ E: 520kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zellerkrémleves TM, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 125kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fejlett babfőzelék TM, Sült virsli¹ E: 571kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	100%-os rostos gyümölcslé E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bolognai mártás, Spagetti tészta¹ E: 579kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS húskrémes fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csirkemell sonkás tk¹ E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes GM ⁴ E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS zala felvágottas GM E: 243kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, 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 Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g		
Ebéd	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Darás metélt GM, Baracklekvár öntet E: 565kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 115g, Cuk: 24g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves GM TM E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 31g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Karottás rizs E: 543kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét GM E: 107kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Csirkepaprikás GM, TM, Tészta köret GM E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zellerkrémleves* GM TM, Pirított kenyérkocka GM ⁹ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült virsli E: 576kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	100%-os rostos gyümölcslé E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bolognai mártás, Tészta köret GM, Reszelt sajt ⁷ E: 675kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,3g		
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	SZENDVICS vajkrémes GM ⁷ E: 200kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	SZENDVICS húskrémes GM E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis GM E: 234kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS csirkemell sonkás GM E: 202kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g		

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. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes GM⁴ E: 176kcal, 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: 243kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, 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 tavaszi felvágottas GM E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	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: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g		
Ebéd	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Darás metélt GM, Baracklekvár öntet E: 565kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 115g, Cuk: 24g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves GM TM E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 31g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Karottás rizs E: 543kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét GM E: 107kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Csirkepaprikás GM, TM, Tészta köret GM E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zellerkrémleves* GM TM, Pirított kenyérkocka GM⁹ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült virsli E: 576kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	100%-os rostos gyümölcslé E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bolognai mártás, Tészta köret GM E: 600kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	SZENDVICS bécsi felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	SZENDVICS húskrémes GM E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis GM E: 234kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS csirkemell sonkás GM E: 202kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g		

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

Vegetariánus

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Molnárika ^{1,3,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK ízes levél ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, 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 fb ^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		
Ebéd	Zöldség raguleves ⁹ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 935kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 172g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves ⁷ E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Rántott gomba, Karottás rizs ^{1,3} E: 668kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Szója aprópecsenye, Tészta köret ^{1,6} E: 518kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 160kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejlett babfőzelék, Falafel golyók ^{1,7} E: 744kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	100%-os rostos gyümölcslé E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bolognai spagetti szójával, Reszelt sajt ^{1,6,7} E: 640kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 46g, CH: 81g, Cuk: 2g, Só: 1,1g		
Uzsonna	SZENDVICS trappista sajtos tk ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	SZENDVICS vajkrémcs tk ^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS trappista sajtos fb ^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	SZENDVICS körözöttcs tk ^{1,7} E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	TK Csokis bambusz ^{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.
A változás jogát fenntartjuk!

Diab 20-50-15g ch

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS trappista sajtos tk^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes fb^{1,4} E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, 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 tk¹ E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, 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 Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g		
Ebéd	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Metélt tészta, Baracklekvár öntet¹ E: 422kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves diab.⁷ E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Karottás rizs E: 543kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Csirkepaprikás , Tészta köret^{1,7} E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7,9} E: 160kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejtett babfőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 583kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 10g, Feh.: 28g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Brokkoli leves^{1,7} E: 188kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Bolognai mártás, Spagetti tészta, Reszelt sajt^{1,7} E: 654kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS vajkrémes tk^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS húskrémes fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csirkemell sonkás tk¹ E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, 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. Csillagfűrt

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Molnárika ^{1,3,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes fb ^{1,4} E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK Ízes levél ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, 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 fb ^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		
Ebéd	Zöldség raguleves ⁹ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 935kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 172g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves ⁷ E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Karottás rizs E: 543kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Csirkepaprikás, Tészta köret ^{1,7} E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 160kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Falafel golyók, Fejtett babfőzelék ^{1,7} E: 744kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	100%-os rostos gyümölcslé E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bolognai spagetti szójával, Reszelt sajt ^{1,6,7} E: 640kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 46g, CH: 81g, Cuk: 2g, Só: 1,1g		
Uzsonna	SZENDVICS trappista sajtos tk ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	SZENDVICS vajkrémes tk ^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS húskrémes fb ¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS körözöttes tk ^{1,7} E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	TK Csokis bambusz ^{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.

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Tej és Laktózmentes

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes fb^{1,4} E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS zala felvágottas tk¹ E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, 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 tavaszi felvágottas fb¹ E: 229kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis fb¹ E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g		
Ebéd	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Darás metélt, Baracklekvár öntet¹ E: 935kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 172g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves TM GM E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Karottás rizs E: 543kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét¹ E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Csirkepaprikás TM, Tészta köret¹ E: 520kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zellerkrémleves TM, Pirított zsemlekocka^{1,9} E: 125kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fejlett babfőzelék TM, Sült virsli¹ E: 571kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	100%-os rostos gyümölcslé E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bolognai mártás, Spagetti tészta¹ E: 579kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS bécsi felvágottas tk¹ E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS húskrémes fb¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csirkemell sonkás tk¹ E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Molnárika ^{1,3,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,6g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes fb ^{1,4} E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK Ízes levél ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Virslis táska ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		
Ebéd	Sertés raguleves ⁹ E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 935kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 172g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves ⁷ E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Karottás rizs E: 543kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Csirkepaprikás , Tészta köret ^{1,7} E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 160kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kefíres tökfőzelék, Sült virsli ^{1,7} E: 463kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 10g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk: 8g, Só: 6,7g	100%-os rostos gyümölcslé E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bolognai mártás, Spagetti tészta, Reszelt sajt ^{1,7} E: 654kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis tk ¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS vajkrémes tk ^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS húskrémes fb ¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis tk ¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	TK Csokis bambusz ^{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. Csillagfürt

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

Olajosmagmentes

ÉTLAP

2026. október 5 - 2026. október 11

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	2026.10.10 Szombat	2026.10.11 Vasárnap
Tízórai	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Miniméz E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes fb ^{1,4} E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS zala felvágottas fb ¹ E: 249kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, 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 Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csemege szalámis fb ¹ E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g		
Ebéd	Sertés raguleves E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Darás metélt, Baracklekvár öntet ¹ E: 935kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 172g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves ⁷ E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Sült csirkemell, Karottás rizs E: 543kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Csirkepaprikás , Tészta köret ^{1,7} E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zellerkrémleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7,9} E: 160kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejtett babfőzelék, Sült virsli ^{1,7} E: 583kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 10g, Feh.: 28g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	100%-os rostos gyümölcslé E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bolognai mártás, Spagetti tészta, Reszelt sajt ^{1,7} E: 654kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		
Uzsonna	SZENDVICS csemege szalámis fb ¹ E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS vajkrémes fb ^{1,7} E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS húskrémes fb ¹ E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS párizsis fb ¹ E: 240kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS csirkemell sonkás fb ¹ E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, 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