

ALAP DIÉTÁK

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tk.korpás kenyér¹ E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csicseriborsó krém E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Félbarna kenyér¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, 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 Csokis gabonagyógyó^{1,6} E: 157kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Vajas croissant^{1,7} E: 414kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tv paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tonhalkrém^{3,4,7,10} E: 164kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Ebéd	Sertés raguleves^{1,7} E: 273kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Tejbedara, Kakaó szórát^{1,7} E: 442kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 80g, Cuk: 34g, Só: 0,8g Kenyér , Alma¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdei gyümölcsleves, Erdei gyümölcsleves^{1,7} E: 425kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 80g, Cuk: 52g, Só: 0,1g Bakonyi csirkeapró, Bulgur^{1,7} E: 596kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 39g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tavaszi rizseshús E: 540kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Francia Hagymakrémleves, Pirított zsemlekocka^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Normandiai almás csirkemell l*}, Petrezselymes burgonya⁷ E: 526kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 40g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 170kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Bolognai mártás, Spagetti tészta, Reszelt sajt^{1,7} E: 722kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 5g, Feh.: 29g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsap retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle^{1,7} E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Edami sajt szelet⁷ E: 141kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szerencse szelet E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Szezámmentes sokmagvas zsemle^{1,3,7} E: 342kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű bagett^{1,7} E: 265kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém⁷ E: 189kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 11g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizza szelet^{1,3,7} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		

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.

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Tejfehérje, tojás mentes

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 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 Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes fb¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás fb¹ E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes tk^{1,4} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
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	Erdei gyümölcsleves TM¹ E: 169kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 39g, Cuk: 27g, Só: 0,4g Csirkeapró, Bulgur¹ E: 534kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Rántott leves, Pirított zsemlekocka¹ E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tavaszi rizsseshús E: 514kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	HagymakréMLEVES TM, Pirított zsemlekocka¹ E: 122kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Almás csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 429kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Bolognai mártás, Spagetti tészta¹ E: 579kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	SZENDVICS zala felvágottas tk¹ E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS tavaszi felvágottas tk¹ E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS gépsonkás fb¹ E: 221kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, 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. Csillagfűrt

GLUTÉNMENTES

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 Vasárnap
Tízórai	Tej⁷ 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 Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, 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 padlizsánkrémes GM E: 129kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS bécsi felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás GM E: 202kcal, 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 citromos halkrémes GM⁴ E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		
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	Erdei gyümölcsleves GMTM E: 185kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 43g, Cuk: 27g, Só: 0,0g Csirkeapró GM, Párolt rizs E: 467kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves GM³ E: 142kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tavaszi rizseshús E: 514kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves GM, TM, Pirított kenyérkocka GM E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Almás csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 429kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves, Levesbetét GM⁹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Bolognai mártás, Tészta köret GM, Reszelt sajt⁷ E: 675kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,3g		
Uzsonna	SZENDVICS zala felvágottas GM E: 243kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS tavaszi felvágottas GM E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Gluténmentes kenyér E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kocka sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldség E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	SZENDVICS párizsis GM E: 234kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS gépsonkás GM E: 215kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g		

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.

Glutén, tejfehérje mentes

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, 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 padlizsánkrémes GM E: 129kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas GM E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás GM E: 202kcal, 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 citromos halkrémes GM⁴ E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		
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	Erdei gyümölcsleves GMTM E: 185kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 43g, Cuk: 27g, Só: 0,0g Csirkeapró GM, Párolt rizs E: 467kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves GM³ E: 142kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tavaszi rizsseshús E: 514kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves GM, TM, Pirított kenyérkocka GM E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Almás csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 429kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves, Levesbetét GM⁹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Bolognai mártás, Tészta köret GM E: 600kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		
Uzsonna	SZENDVICS zala felvágottas GM E: 243kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS tavaszi felvágottas GM E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	SZENDVICS csemege szalámis GM E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	SZENDVICS párizsis GM E: 234kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	SZENDVICS gépsonkás GM E: 215kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g		

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

Vegetariánus

5

Diab 20-50-15g ch

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 Vasárnap
Tízórai	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 Minimargarin E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajt szelet⁷ E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, 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 padlizsánkrémes fb¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás fb¹ E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Diab. gyümölcs tea E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes tk^{1,4} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Ebéd	Sertés raguleves⁹ E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbendara diab, Fahéj szórás cukormentes^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Erdei gyümölcsleves diab⁷ E: 94kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkeapró, Bulgur¹ E: 534kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 69g, 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 Tavaszi rizseshús E: 514kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	HagymakréMLEves, Pirított zsemlekocka^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Almás csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 429kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves, Levesbetét¹ E: 136kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Spagetti tészta, Bolognai mártás, Reszelt sajt^{1,7} E: 654kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		
Uzsonna	SZENDVICS zala felvágottas tk¹ E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS tavaszi felvágottas tk¹ E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	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 párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS gépsonkás fb¹ E: 221kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Sertéshúsmentes

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 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 Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g 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 padlizsánkrémes fb ¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csokis gabonagolyó ^{1,6} E: 157kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Vajas croissant ^{1,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, 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 Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Ebéd	Palóc leves (szárnyas) ^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 17g, 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	Erdei gyümölcsleves ⁷ E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 32g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Csirkeapró, Bulgur ¹ E: 534kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 69g, 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 Tavaszi rizseshús (csirke) E: 519kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémeleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Almás csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 429kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves, Levesbetét ^{1,9} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Bolognai mártás csirke, Spagetti tészta, Reszelt sajt ^{1,7} E: 590kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 5g, Feh.: 28g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,8g		
Uzsonna	SZENDVICS vajkrémes tk ^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, 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	Kifli ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	SZENDVICS sajtkrémes tk ^{1,7} E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	SZENDVICS trappista sajtos fb ^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Tej és Laktózmentes

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 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 Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes fb¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS bécsi felvágottas fb¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás fb¹ E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes tk^{1,4} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
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	Erdei gyümölcsleves TM¹ E: 169kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 39g, Cuk: 27g, Só: 0,4g Csirkeapró, Bulgur¹ E: 534kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 69g, 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 Tavaszi rizseshús E: 514kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	HagymakréMLEVES TM, Pirított zsemlekocka¹ E: 122kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Almás csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 429kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves, Levesbetét^{1,9} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Bolognai mártás, Spagetti tészta¹ E: 579kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	SZENDVICS zala felvágottas tk¹ E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS tavaszi felvágottas tk¹ E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS csemege szalámis tk¹ E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	SZENDVICS párizsis tk¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS gépsonkás fb¹ E: 221kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, 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. Csillagfűrt

Hüvelyesmentes

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 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 Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes fb ¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS bécsi felvágottas fb ¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Vajas croissant ^{1,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, 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: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Ebéd	Sertés raguleves ⁹ 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	Erdei gyümölcsleves ⁷ E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 32g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Csirkeapró, Bulgur ¹ E: 534kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 69g, 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 Tavaszi rizseshús E: 514kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	HagymakréMLEves, Pirított zsemlekocka ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Almás csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 429kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,7g 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 zala felvágottas tk ¹ E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS trappista sajtos tk ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Kifli ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	SZENDVICS párizsis tk ¹ E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS gépsonkás fb ¹ E: 221kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, 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. Szezám-mag 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!

Olajosmagmentes

ÉTLAP

2026. október 12 - 2026. október 18

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 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 Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mini lekvár E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 16g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS padlizsánkrémes fb ¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g SZENDVICS bécsi felvágottas fb ¹ E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS csirkemell sonkás fb ¹ E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g SZENDVICS citromos halkrémes fb ^{1,4} E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
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	Erdei gyümölcsleves ⁷ E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 32g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Csirkeapró, Bulgur ¹ E: 534kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 69g, 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 Tavaszi rizseshús E: 514kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Káposzta saláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagymakrémeleves, Pirított zsemlekocka ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Almás csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 429kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves, Levesbetét ^{1,9} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,2g 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 zala felvágottas fb ¹ E: 249kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	SZENDVICS tavaszi felvágottas fb ¹ E: 229kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kifli ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	SZENDVICS párizsis fb ¹ E: 240kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	SZENDVICS gépsonkás fb ¹ E: 221kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, 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. Szezám 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!