ÉTLAP

ALAP DIÉTÁK

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Kakaó**[7] E: 190kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,4g **Molnárka**[1,3,7] E: 276kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 42g, Cuk: 3g, Só: 0,9g	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **Sajt szelet**[7] E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g **Margarin** E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g **Bajor rozskenyér tk.**[1] E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g **Paradicsom** E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	**Tej 1.5%**[7] E: 146kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **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 **Mozarrella sajt szelet{}**[7] E: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g **Margarin** E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g **TK császárzsemle**[1] E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **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 **Telj. kiõrlésû kenyér**[1] E: 284kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,1g **Tonhalkrém**[3,4,7,10] E: 205kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Tv paprika** E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	**Csontleves, Cérnametélt**[1,9] E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Rostonsült csirkemell*, Serpenyõs zöldség köret, Sajtmártás, Párolt rizs 1/2**[1,7] E: 695kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 9g, Feh.: 48g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	**Frankfurti leves**[1,7] E: 256kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g **Mákos metélt tészta, Porcukor szórat**[1] E: 481kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 86g, Cuk: 9g, Só: 0,1g **Kenyér , Alma**[1] E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	**Tarhonya leves**[1,9] E: 171kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,5g **Sertéspörkölt , Tökfõzelék**[1,7] E: 366kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g **Müzli szelet, Kenyér**[1] E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	**Paradicsomleves, Levesbetét**[1,9] E: 211kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 15g, Só: 0,5g **Pomodoro tepsis halfilé{} , Petrezselymes rizs**[4] E: 733kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 36g, CH: 92g, Cuk: 0g, Só: 0,6g **Tiramisu Sütemény**[1,3,7] E: 235kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	**Karalábé leves, Levesbetét**[1] E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g **Csirkepaprikás , Tészta köret , Mongol saláta**[1,7,10] E: 590kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 39g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		
Uzsonna	**Margarin** E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g **Telj.kiõrlésû zsemle**[1] E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Gépsonka** E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Kígyóuborka** E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	**Császárzsemle**[1] E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Zöldfûszeres túrókrém**[7] E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	**Kenõmájas** E: 126kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g **Tk.korpás kenyér**[1] E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,0g **Lilahagyma** E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	**Focaccia (olasz lepénykenyér)**[1] E: 275kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	**Kifli**[1,7] E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Gyümölcsjoghurt**[7] E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Tejfehérje mentes

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **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 tk**[1] E: 197kcal, 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 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 **SZENDVICS sült paprikakrémes tk**[1] E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	**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	**Csontleves, Levesbetét**[1,9] E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Natúr csirke mellfilé, Alma mártás TM, Fõtt burgonya 1/2**[1] E: 474kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	**Frankfurti leves TM**[1] E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g **Metélt tészta, Mák szórat**[1] E: 572kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	**Tarhonya leves**[1,9] E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Sertéspörkölt , Tökfõzelék TM**[1] E: 243kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	**Paradicsomleves, Levesbetét**[1,9] E: 185kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g **Zöldfûszeres párolt halfilé, Petrezselymes rizs**[4] E: 731kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 25g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**100%-os rostos gyümölcslé** E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Csirkepaprikás TM, Tészta köret**[1] E: 520kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Uzsonna	**SZENDVICS gépsonkás tk**[1] E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	**SZENDVICS paprikás szalámis fb**[1] E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	**SZENDVICS húskrémes tk**[1] E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**SZENDVICS csemege szalámis fb**[1] E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	**SZENDVICS párizsis fb**[1] E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Tejfehérje, tojás mentes

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **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 tk**[1] E: 197kcal, 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 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 **SZENDVICS sült paprikakrémes tk**[1] E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	**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	**Csontleves, Levesbetét**[1,9] E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Natúr csirke mellfilé, Alma mártás TM, Fõtt burgonya 1/2**[1] E: 474kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	**Frankfurti leves TM**[1] E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g **Metélt tészta, Mák szórat**[1] E: 572kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	**Tarhonya leves**[1,9] E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Tökfõzelék TM, Sertéspörkölt**[1] E: 243kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	**Paradicsomleves, Levesbetét**[1,9] E: 185kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g **Zöldfûszeres párolt halfilé, Petrezselymes rizs**[4] E: 731kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 25g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**100%-os rostos gyümölcslé** E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Csirkepaprikás TM, Tészta köret**[1] E: 520kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Uzsonna	**SZENDVICS gépsonkás tk**[1] E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	**SZENDVICS paprikás szalámis fb**[1] E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	**SZENDVICS húskrémes tk**[1] E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**SZENDVICS csemege szalámis fb**[1] E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	**SZENDVICS párizsis fb**[1] E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

GLUTÉNMENTES

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Tej**[7] 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	**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 **SZENDVICS sült paprikakrémes GM** E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	**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		
Ebéd	**Csontleves, Levesbetét GM**[9] E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Fõtt burgonya 1/2** E: 462kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	**Frankfurti leves GMTM** E: 224kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g **Mákos tészta GM** E: 466kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 72g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	**Tarhonya leves GM** E: 156kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g **Tökfõzelék kapros GMTM, Sertéspörkölt GM** E: 712kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 99g, Cuk: 36g, Só: 1,6g	**Paradicsomleves GM, Levesbetét GM**[9] E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,5g **Zöldfûszeres párolt halfilé, Petrezselymes rizs**[4] E: 731kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 25g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**100%-os rostos gyümölcslé** E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Csirkepaprikás GM, TM, Tészta köret GM** E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		
Uzsonna	**SZENDVICS gépsonkás GM** E: 215kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	**SZENDVICS paprikás szalámis GM** E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	**SZENDVICS húskrémes GM** E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	**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	**SZENDVICS párizsis GM** E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,4g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Glutén, tejfehérje mentes

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **SZENDVICS bécsi felvágottas GM** E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **SZENDVICS 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 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 sült paprikakrémes GM** E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	**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		
Ebéd	**Csontleves, Levesbetét GM**[9] E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Fõtt burgonya 1/2** E: 462kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	**Frankfurti leves GMTM** E: 224kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g **Mákos tészta GM** E: 466kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 72g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	**Tarhonya leves GM** E: 156kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g **Tökfõzelék kapros GMTM, Sertéspörkölt GM** E: 712kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 99g, Cuk: 36g, Só: 1,6g	**Paradicsomleves GM, Levesbetét GM**[9] E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 0,5g **Zöldfûszeres párolt halfilé, Petrezselymes rizs**[4] E: 731kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 25g, CH: 86g, 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 **Csirkepaprikás GM, TM, Tészta köret GM** E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		
Uzsonna	**SZENDVICS gépsonkás GM** E: 215kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	**SZENDVICS paprikás szalámis GM** E: 319kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	**SZENDVICS húskrémes GM** E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	**SZENDVICS csemege szalámis GM** E: 327kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	**SZENDVICS párizsis GM** E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,4g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Vegetariánus

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Tej**[7] E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g **Molnárka**[1,3,7] E: 276kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 42g, Cuk: 3g, Só: 0,9g	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **SZENDVICS sajtkrémes tk**[1,7] E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	**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 **SZENDVICS sült paprikakrémes tk**[1] E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **SZENDVICS csicseriborsókrémes fb**[1] E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Ebéd	**Hamis csontleves, Levesbetét**[1,9] E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g **Rántott sajt sütõben sütve, Fõtt burgonya**[1,3,7] E: 473kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 9g, Feh.: 22g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	**Frankfurti leves vega**[1,7] E: 282kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g **Metélt tészta, Mák szórat**[1] E: 572kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	**Tarhonya leves**[1] E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g **Falafel golyók, Tökfõzelék**[1,7] E: 585kcal, Zsír: 41g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	**Paradicsomleves, Levesbetét**[1,9] E: 185kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g **Rántott karfiol, Petrezselymes rizs**[1,3,7] E: 612kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	**100%-os rostos gyümölcslé** E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Gombapaprikás, Tészta köret**[1] E: 463kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Uzsonna	**SZENDVICS trappista sajtos tk**[1,7] E: 276kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**SZENDVICS zöldfûszeres túrókrémes tk**[1,7] E: 136kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	**SZENDVICS gouda sajtos tk**[1,7] E: 271kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**Kocka sajt**[7] E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g **Kifli**[1] E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	**Kifli**[1] E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Gyümölcsjoghurt**[7] E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Diab 20-50-15g ch

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Diab. gyümölcs tea** E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **SZENDVICS bécsi felvágottas fb**[1] 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 tk**[1] E: 197kcal, 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 fb**[1] E: 249kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, 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 sült paprikakrémes tk**[1] E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, 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 citromos halkrémes tk**[1,4] E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Ebéd	**Csontleves, Levesbetét**[1,9] E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Natúr csirke mellfilé, Alma mártás diab., Fõtt burgonya 1/2**[1,7] E: 419kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	**Frankfurti leves**[1,7] E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g **Mákos metélt tészta diab.**[1] E: 455kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	**Tarhonya leves**[1,9] E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Sertéspörkölt , Tökfõzelék**[1,7] E: 339kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	**Paradicsomleves Diab.**[1,9] E: 99kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Zöldfûszeres párolt halfilé, Petrezselymes rizs**[4] E: 731kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 25g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**Zellerkrémleves**[1,7,9] E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Csirkepaprikás , Tészta köret**[1,7] E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Uzsonna	**SZENDVICS gépsonkás tk**[1] E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	**SZENDVICS paprikás szalámis fb**[1] E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	**SZENDVICS húskrémes tk**[1] E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**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: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Sertéshúsmentes

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Tej**[7] E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g **Molnárka**[1,3,7] E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **SZENDVICS csirkemell sonkás tk**[1] E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**Tej**[7] E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g **Csokis gabonagolyó**[1,6] E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **SZENDVICS sült paprikakrémes tk**[1] E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **SZENDVICS csicseriborsókrémes fb**[1] E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Ebéd	**Hamis csontleves, Levesbetét**[1,9] E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g **Rántott sajt sütõben sütve, Fõtt burgonya**[1,3,7] E: 345kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	**Frankfurti leves vega**[1,7] E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,0g **Metélt tészta, Mák szórat**[1] E: 318kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 58g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	**Tarhonya leves**[1] E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Tökfõzelék, Csirkepörkölt**[1,7] E: 379kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	**Paradicsomleves, Levesbetét**[1,9] E: 99kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 0,2g **Zöldfûszeres párolt halfilé, Petrezselymes rizs**[4] E: 475kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**100%-os rostos gyümölcslé** E: 89kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Csirkepaprikás , Tészta köret**[1,7] E: 308kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	**SZENDVICS trappista sajtos tk**[1,7] E: 276kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**SZENDVICS zöldfûszeres túrókrémes tk**[1,7] E: 136kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	**SZENDVICS gouda sajtos tk**[1,7] E: 271kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**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	**Kifli**[1] E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Gyümölcsjoghurt**[7] E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Tej és Laktózmentes

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**Gyümölcs tea** E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g **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 tk**[1] E: 197kcal, 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 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 **SZENDVICS sült paprikakrémes tk**[1] E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	**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	**Csontleves, Levesbetét**[1,9] E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Natúr csirke mellfilé, Alma mártás TM, Fõtt burgonya 1/2**[1] E: 474kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 69g, Cuk: 18g, Só: 1,1g	**Frankfurti leves TM**[1] E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g **Metélt tészta, Mák szórat**[1] E: 572kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	**Tarhonya leves**[1,9] E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Tökfõzelék TM, Sertéspörkölt**[1] E: 243kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	**Paradicsomleves, Levesbetét**[1,9] E: 185kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g **Zöldfûszeres párolt halfilé, Petrezselymes rizs**[4] E: 731kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 25g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**100%-os rostos gyümölcslé** E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Csirkepaprikás TM, Tészta köret**[1] E: 520kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Uzsonna	**SZENDVICS gépsonkás tk**[1] E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	**SZENDVICS paprikás szalámis fb**[1] E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	**SZENDVICS húskrémes tk**[1] E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**SZENDVICS csemege szalámis fb**[1] E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	**SZENDVICS párizsis fb**[1] E: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Hüvelyesmentes

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**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 tk**[1] E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**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 **SZENDVICS sült paprikakrémes tk**[1] E: 147kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	**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	**Csontleves, Levesbetét**[1,9] E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Fõtt burgonya 1/2**[1,7] E: 480kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 69g, Cuk: 20g, Só: 1,1g	**Frankfurti leves**[1,7] E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g **Metélt tészta, Mák szórat**[1] E: 572kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 104g, Cuk: 27g, Só: 0,1g	**Tarhonya leves**[1,9] E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Tökfõzelék, Sertéspörkölt**[1,7] E: 339kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	**Paradicsomleves, Levesbetét**[1,9] E: 185kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g **Zöldfûszeres párolt halfilé, Petrezselymes rizs**[4] E: 731kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 25g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	**100%-os rostos gyümölcslé** E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Csirkepaprikás , Tészta köret**[1,7] E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Uzsonna	**SZENDVICS gépsonkás tk**[1] E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	**SZENDVICS paprikás szalámis fb**[1] E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	**SZENDVICS húskrémes tk**[1] E: 198kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**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	**Kifli**[1] E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Gyümölcsjoghurt**[7] E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 0,1g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

Olajosmagmentes

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	**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	**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 **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 citromos halkrémes fb**[1,4] E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Ebéd	**Csontleves, Levesbetét**[1,9] E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g **Natúr csirke mellfilé, Alma mártás, Fõtt burgonya 1/2**[1,7] E: 480kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 69g, Cuk: 20g, Só: 1,1g	**Frankfurti leves**[1,7] E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g **Metélt tészta, Baracklekvár öntet**[1] E: 488kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 101g, Cuk: 24g, Só: 0,1g	**Tarhonya leves**[1,9] E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g **Tökfõzelék, Sertéspörkölt**[1,7] E: 339kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	**Vegyes gyümölcsleves**[7] E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,0g **Sült csirkemell, Párolt vegyes zöldség, Burgonyapüré 1/2 TM** E: 371kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	**100%-os rostos gyümölcslé** E: 161kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g **Csirkepaprikás , Tészta köret**[1,7] E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Uzsonna	**SZENDVICS gépsonkás fb**[1] E: 221kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	**SZENDVICS paprikás szalámis fb**[1] E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	**SZENDVICS húskrémes fb**[1] E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	**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: 242kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		

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

Ételeink az összetevõként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A változás jogát fenntartjuk!