# ÉTLAP

## Tejfehérje mentes

## 2026. december 7 - 2026. december 13

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes FB**[1,4]<br>E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csicseriborsókrémes FB**[1]<br>E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS párizsis fb**[1]<br>E: 241kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csirkemell sonkás FB**[1]<br>E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes TM-tk**[1]<br>E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | | |
| **Ebéd** | **Sertés raguleves**<br>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás**[1]<br>E: 336kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 72g, Cuk: 18g, Só: 0,2g<br>**Alma**<br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | **Vegyes gyümölcsleves GM TM**<br>E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 31g, Cuk: 20g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol**<br>E: 377kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves, Levesbetét köles**<br>E: 115kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Harcsapaprkás , TK Tészta köret**[1,4]<br>E: 493kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **Rántott leves, Pirított zsemlekocka**[1]<br>E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>**Fejtett babfõzelék TM, Sült virsli sütõben**[1]<br>E: 540kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g | **Magyaros gombaleves, Levesbetét**[1]<br>E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Hentes tokány(sertés), Tarhonya köret**[1,10]<br>E: 537kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | | |
| **Uzsonna** | **SZENDVICS csirkemell sonkás TK**[1]<br>E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS kenõmájasos tk**[1]<br>E: 214kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **SZENDVICS csemege szalámis TK**[1]<br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **SZENDVICS tojáskrémes tk**[1,3,10]<br>E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | **SZENDVICS gépsonkás fb**[1]<br>E: 221kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 27g, 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. 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. december 7 - 2026. december 13

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes FB**[1,4]<br>E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csicseriborsókrémes FB**[1]<br>E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS párizsis fb**[1]<br>E: 241kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csirkemell sonkás FB**[1]<br>E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes TM-tk**[1]<br>E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | | |
| Ebéd | **Sertés raguleves**<br>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Tejbendara, rizstejes, Fahéj szórás**[1]<br>E: 336kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 72g, Cuk: 18g, Só: 0,2g<br>**Alma**<br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | **Vegyes gyümölcsleves GM TM**<br>E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 31g, Cuk: 20g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol**<br>E: 377kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves, Levesbetét köles**<br>E: 115kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Harcsapaprkás , TK Tészta köret**[1,4]<br>E: 493kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **Rántott leves, Pirított zsemlekocka**[1]<br>E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>**Fejtett babfõzelék TM, Sült virsli sütõben**[1]<br>E: 540kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g | **Magyaros gombaleves, Levesbetét**[1]<br>E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Hentes tokány(sertés), Tarhonya köret**[1,10]<br>E: 537kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | | |
| Uzsonna | **SZENDVICS csirkemell sonkás TK**[1]<br>E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS kenõmájasos tk**[1]<br>E: 214kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **SZENDVICS csemege szalámis TK**[1]<br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **SZENDVICS céklakrémes TK**[1]<br>E: 189kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS gépsonkás fb**[1]<br>E: 221kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 27g, 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. 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. december 7 - 2026. december 13**

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes GM**[4]<br>E: 191kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS csicseriborsókrémes GM**<br>E: 160kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS párizsis GM**<br>E: 234kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csirkemell sonkás GM**<br>E: 202kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes GM**<br>E: 133kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | | |
| **Ebéd** | **Sertés raguleves GM**<br>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Tejbendara kukoricadarával GM, Fahéj szórás**[7]<br>E: 412kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 75g, Cuk: 28g, Só: 0,6g<br>**Alma**<br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | **Vegyes gyümölcsleves GM**[7]<br>E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 27g, Cuk: 12g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol**[7]<br>E: 405kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves GM TM, Levesbetét GM**<br>E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Harcsapaprkás GM, Tészta köret GM**[4,7]<br>E: 521kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **Rántott leves GM, Pirított kenyérkocka GM**<br>E: 175kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Fejtett babfõzelék GM, Sült virsli sütõben**[7]<br>E: 553kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,5g | **Magyaros gombaleves GM, Levesbetét GM**<br>E: 98kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br>**Hentes tokány(sertés), Tarhonya köret GM**[10]<br>E: 420kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | | |
| **Uzsonna** | **SZENDVICS csirkemell sonkás GM**<br>E: 202kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **SZENDVICS kenõmájasos GM uborkás**<br>E: 220kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **SZENDVICS zöldfûszeres sajtkrémes GM**[7]<br>E: 200kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 8g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **SZENDVICS tojáskrémes GM**[3,10]<br>E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | **SZENDVICS gépsonkás GM**<br>E: 215kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 25g, 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. 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. december 7 - 2026. december 13

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes GM**[4]<br>E: 191kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csicseriborsókrémes GM**<br>E: 160kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS párizsis GM**<br>E: 234kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csirkemell sonkás GM**<br>E: 202kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes TM-GM**<br>E: 138kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | | |
| **Ebéd** | **Sertés raguleves GM**<br>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Tejbendara kukoricadarával GM., TM, Fahéj szórás**<br>E: 396kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 81g, Cuk: 28g, Só: 0,3g<br>**Alma**<br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | **Vegyes gyümölcsleves TM GM**<br>E: 54kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol**<br>E: 377kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves GM TM, Levesbetét GM**<br>E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Harcsapaprkás , Tészta köret GM**[4]<br>E: 483kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **Rántott leves GM, Pirított kenyérkocka GM**<br>E: 175kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Fejtett babfõzelék GM, TM, Sült virsli sütõben**<br>E: 545kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 28g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,5g | **Magyaros gombaleves GM, Levesbetét GM**<br>E: 98kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br>**Hentes tokány(sertés), Tarhonya köret GM**[10]<br>E: 420kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | | |
| **Uzsonna** | **SZENDVICS csirkemell sonkás GM**<br>E: 202kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **SZENDVICS kenõmájasos GM uborkás**<br>E: 220kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **SZENDVICS csemege szalámis GM**<br>E: 330kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g | **SZENDVICS tojáskrémes GM**[3,10]<br>E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | **SZENDVICS gépsonkás GM**<br>E: 215kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 25g, 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. 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. december 7 - 2026. december 13**

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS tojáskrémes fb**[1,3,10]<br>E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS csicseriborsókrémes FB**[1]<br>E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS zöldségkrémes fb**[1]<br>E: 184kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS trappista sajtos fb**[1,7]<br>E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes tk**[1,3,10]<br>E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | | |
| **Ebéd** | **Zöldségragu leves**[9]<br>E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br>**Tejbendara, Fahéj szórás**[1,7]<br>E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g<br>**Alma**<br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | **Vegyes gyümölcsleves**[1,7]<br>E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 12g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol szójával**[6,7]<br>E: 342kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves vega**[9]<br>E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**TK Tészta köret , Szójapörkölt**[1,6]<br>E: 583kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 34g, CH: 90g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **Rántott leves, Pirított zsemlekocka**[1]<br>E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>**Fejtett babfõzelék, Vegaburger**[1,6,7]<br>E: 421kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **Magyaros gombaleves, Levesbetét**[1]<br>E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Hentes tokány(szója), Tarhonya köret**[1,6,10]<br>E: 624kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 46g, CH: 97g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | | |
| **Uzsonna** | **SZENDVICS trappista sajtos tk**[1,7]<br>E: 276kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **SZENDVICS sajtkrémes tk**[1,7]<br>E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **SZENDVICS zöldfûszeres sajtkrémes tk**[1,7]<br>E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **SZENDVICS tojáskrémes tk**[1,3,10]<br>E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | **SZENDVICS eidami sajtos fb**[1,7]<br>E: 281kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, 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. 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. december 7 - 2026. december 13

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Diab. gyümölcs tea**<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes FB**[1,4]<br>E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | **Diab. gyümölcs tea**<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS sajtkrémes tk**[1,7]<br>E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **Diab. gyümölcs tea**<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS párizsis fb**[1]<br>E: 241kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Diab. gyümölcs tea**<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS trappista sajtos fb**[1,7]<br>E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **Diab. gyümölcs tea**<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes tk**[1,3,10]<br>E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | | |
| Ebéd | **Sertés raguleves**[9]<br>E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Tejbendara diab, Fahéj szórás cukormentes**[1,7]<br>E: 313kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **Vegyes gyümölcsleves diab.**[7]<br>E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol bulgurral**[1,7]<br>E: 415kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | **Zöldségleves**<br>E: 73kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Harcsapaprkás , TK Tészta köret**[1,4,7]<br>E: 548kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **Rántott leves, Pirított zsemlekocka**[1]<br>E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>**Tökfõzelék, Sült virsli sütõben**[1,7]<br>E: 449kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,8g | **Magyaros gombaleves**[1]<br>E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Hentes tokány(sertés), Tarhonya köret**[1,10]<br>E: 537kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | | |
| Uzsonna | **SZENDVICS csirkemell sonkás TK**[1]<br>E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS kenõmájasos tk**[1]<br>E: 214kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **SZENDVICS zöldfûszeres sajtkrémes tk**[1,7]<br>E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **SZENDVICS tojáskrémes tk**[1,3,10]<br>E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | **SZENDVICS gépsonkás fb**[1]<br>E: 221kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 27g, 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. 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. december 7 - 2026. december 13**

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes FB**[1,4]<br>E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS csicseriborsókrémes FB**[1]<br>E: 162kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS zöldségkrémes fb**[1]<br>E: 175kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS trappista sajtos fb**[1,7]<br>E: 288kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes tk**[1,3,10]<br>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | | |
| **Ebéd** | **Csirke raguleves**[9]<br>E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Tejbendara, Fahéj szórás**[1,7]<br>E: 322kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 49g, Cuk: 22g, Só: 0,3g<br>**Alma**<br>E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | **Vegyes gyümölcsleves**[1,7]<br>E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 6g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol szójával**[6,7]<br>E: 298kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves, Levesbetét köles**<br>E: 63kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>**Harcsapaprkás , TK Tészta köret**[1,4,7]<br>E: 313kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | **Rántott leves, Pirított zsemlekocka**[1]<br>E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**Natúr csirke mellfilé, Fejtett babfõzelék**[1,7]<br>E: 300kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Magyaros gombaleves, Levesbetét**[1]<br>E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>**Tarhonya köret, Csirke tokány**[1]<br>E: 343kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | | |
| **Uzsonna** | **SZENDVICS csirkemell sonkás TK**[1]<br>E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS sajtkrémes tk**[1,7]<br>E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **SZENDVICS zöldfûszeres sajtkrémes tk**[1,7]<br>E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **SZENDVICS tojáskrémes tk**[1,3,10]<br>E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | **SZENDVICS sárgarépás-sajtkrémes tk**[1,7]<br>E: 240kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | | |

**Allergének:**
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. 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. december 7 - 2026. december 13**

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes FB**[1,4]<br>E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS sajtkrémes tk**[1,7]<br>E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS bécsi felvágottas fb**[1]<br>E: 264kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csirkemell sonkás FB**[1]<br>E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes jégsalátás TK**[1,4]<br>E: 190kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | | |
| **Ebéd** | **Sertés raguleves**[9]<br>E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Tejbendara, Fahéj szórás**[1,7]<br>E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g<br>**Alma**<br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | **Vegyes gyümölcsleves**[1,7]<br>E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 12g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol bulgurral**[1,7]<br>E: 415kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves, Levesbetét köles**<br>E: 115kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Harcsapaprkás , TK Tészta köret**[1,4,7]<br>E: 548kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **Rántott leves, Pirított zsemlekocka**[1]<br>E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>**Tökfõzelék, Sült virsli sütõben**[1,7]<br>E: 393kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 10g, Feh.: 15g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **Magyaros gombaleves, Levesbetét**[1]<br>E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Hentes tokány(sertés), Tarhonya köret**[1,10]<br>E: 537kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | | |
| **Uzsonna** | **SZENDVICS csirkemell sonkás TK**[1]<br>E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS kenõmájasos tk**[1]<br>E: 214kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **SZENDVICS csemege szalámis TK**[1]<br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **SZENDVICS céklakrémes TK**[1]<br>E: 189kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS gépsonkás fb**[1]<br>E: 221kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 27g, 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. 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

## Tojásmentes

**2026. december 7 - 2026. december 13**

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes FB**[1,4]<br>E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS csicseriborsókrémes FB**[1]<br>E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS párizsis fb**[1]<br>E: 241kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csirkemell sonkás FB**[1]<br>E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes TM-tk**[1]<br>E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | | |
| **Ebéd** | **Sertés raguleves**<br>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Tejbendara, Fahéj szórás**[1,7]<br>E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g<br>**Alma**<br>E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | **Vegyes gyümölcsleves**[1,7]<br>E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 12g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol**[7]<br>E: 405kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves, Levesbetét köles**<br>E: 115kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Harcsapaprkás , TK Tészta köret**[1,4,7]<br>E: 548kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **Rántott leves, Pirított zsemlekocka**[1]<br>E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>**Fejtett babfõzelék, Sült virsli sütõben**[1,7]<br>E: 545kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 9g, Feh.: 28g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **Magyaros gombaleves, Levesbetét**[1]<br>E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Hentes tokány(sertés), Tarhonya köret**[1,10]<br>E: 537kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | | |
| **Uzsonna** | **SZENDVICS csirkemell sonkás TK**[1]<br>E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS kenõmájasos tk**[1]<br>E: 214kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **SZENDVICS csemege szalámis TK**[1]<br>E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **SZENDVICS céklakrémes TK**[1]<br>E: 189kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS gépsonkás fb**[1]<br>E: 221kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 27g, 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. 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

## Olajosmag mentes1

## 2026. december 7 - 2026. december 13

| Étkezés | 2026.12.07<br>Hétfõ | 2026.12.08<br>Kedd | 2026.12.09<br>Szerda | 2026.12.10<br>Csütörtök | 2026.12.11<br>Péntek | 2026.12.12<br>Szombat | 2026.12.13<br>Vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS citromos halkrémes FB**[1,4]<br>E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS csicseriborsókrémes FB**[1]<br>E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | **Tej**[7]<br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>**SZENDVICS párizsis fb**[1]<br>E: 241kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS csirkemell sonkás FB**[1]<br>E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **Gyümölcs tea**<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g<br>**SZENDVICS padlizsánkrémes TM-tk**[1]<br>E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | | |
| **Ebéd** | **Sertés raguleves**<br>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Tejbendara, Fahéj szórás**[1,7]<br>E: 386kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 75g, Cuk: 40g, Só: 0,4g | **Vegyes gyümölcsleves**[1,7]<br>E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 12g, Só: 0,0g<br>**Rakott karfiol**[7]<br>E: 405kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>**Banán**<br>E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | **Zöldségleves, Levesbetét köles**<br>E: 115kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>**Harcsapaprkás , TK Tészta köret**[1,4,7]<br>E: 548kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **Rántott leves, Pirított zsemlekocka**[1]<br>E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>**Fejtett babfõzelék, Sült virsli sütõben**[1,7]<br>E: 545kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 9g, Feh.: 28g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **Magyaros gombaleves, Levesbetét**[1]<br>E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>**Hentes tokány(sertés), Tarhonya köret**[1,10]<br>E: 537kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | | |
| **Uzsonna** | **SZENDVICS csirkemell sonkás FB**[1]<br>E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g | **SZENDVICS kenõmájasos fb**[1]<br>E: 225kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | **SZENDVICS csemege szalámis FB**[1]<br>E: 336kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,3g | **SZENDVICS céklakrémes FB**[1]<br>E: 194kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,4g | **SZENDVICS gépsonkás fb**[1]<br>E: 221kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 27g, 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. 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!