

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sajtkrém natúr ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kakaó ⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g	Trópusi gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Póréhagymás tojáskrém ^{1,3,7,10} E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Briós ^{1,3} E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Őszibarack gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} E: 248kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó-főzelék ¹ E: 375kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Pulykapörkölt ¹ E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10,15} E: 206kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Pirított Napraforgómag E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Fokhagymás csirkemellapró ^{**1} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes burgonya E: 310kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mongol saláta ^{10,12} E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Milánói makaróni szárnyas húsból ^{1,7} E: 556kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Panírozott halfilé spenótos szósszal sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 280kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Kukoricás rizs E: 344kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Székelykáposzta pulykahúsból ^{1,7,12} E: 462kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,9g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gesztenye rolád ^{1,3,7,15} E: 173kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle ¹ E: 136kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Pulykamell sonka E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Körözött ^{3,7,10} E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos kifli ^{1,7} E: 180kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Kefir poharas ⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Sajtos croissant ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,4g

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat