

Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Tízórai	Jó reggelt gyümölcs 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 Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kakaó ⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Molnárika ^{1,3} E: 285kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	Vadmálnás tea 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 Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csicseriborsós sajtkrém ^{**7} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tejeskávé ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Rozsos,magvas kifli ^{1,15,16} E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	Őszibarack gyümölcs ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Babgulyás pulykából ^{1,9} E: 318kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Túrós metélt ^{1,7} E: 477kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 69g, Cuk: 10g, Só: 0,1g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves ^{*1,3,7,9,10} E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Cukkinifőzelék ^{1,7} E: 265kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Pulykapörkölt ¹ E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10} E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g MSC Alaszakai tőkehal nuggets sültöbe ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 166kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Zöldséges rizs E: 355kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kelkáposztafőzelék ¹ E: 226kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Vagdaltpogácsa baromfihúsból ^{1,3} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Félbarna kenyér ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell paprikás ^{1,7} E: 228kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Bulgur ¹ E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Vegyesvágott savanyú ¹² E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,6g
Uzsonna	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Delma multivitamin margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Jégcsapretek 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	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, 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 zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kocka sajt ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fahéjas csiga kelt ^{**1,3} E: 229kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 43g, Cuk: 16g, Só: 0,5g

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