

| Étkezés | 2025.11.10<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2025.11.11<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2025.11.12<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2025.11.13<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2025.11.14<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Vadmeggy gyümölcsstea<br>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Kenőmájás <sup>1,6,7</sup><br>E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g                                                                                                                     | Karamellás tej <sup>7</sup><br>E: 198kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, Cuk: 25g, Só: 0,0g<br>Panini <sup>1</sup><br>E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                                                                     | Fekete ribizli tea <sup>12</sup><br>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g<br>TK barnakenyér sószegény <sup>1</sup><br>E: 134kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Tonhalkrém <sup>3,4,10</sup><br>E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Kígyóuborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g               | Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup><br>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Lilahagymástojáskrém <sup>1,3,7,10</sup><br>E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                                        | Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Delma multivitamin margarin <sup>7</sup><br>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup><br>E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Paradicsom<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                     |
| Ebéd    | Babgulyás pulykából <sup>1,9</sup><br>E: 285kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Búrkifli mákos <sup>1,15</sup><br>E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Szezonális gyümölcs<br>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Rostos gyümölcslé<br>E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Tarhonyáshús szárnyas <sup>1,3</sup><br>E: 609kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br>Csemege uborka<br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g<br>Piros gyümölcsös müzliszelet <sup>1,6,7,15,16,17</sup><br>E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7,10,15,16,17</sup><br>E: 206kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 40g, Cuk: 20g, Só: 0,1g<br>Borsos tokány <sup>1</sup><br>E: 261kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>Bulgur <sup>1</sup><br>E: 364kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g<br>Szezonális gyümölcs<br>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 248kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Paradicsomos húsgombóc <sup>*1,3,9</sup><br>E: 337kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 15g, Só: 0,3g<br>Főtt burgonya<br>E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                         | Brokkolikrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 134kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Leves gyöngy <sup>1,3,7</sup><br>E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup><br>E: 262kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br>Párolt rizs<br>E: 386kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Tartármártás <sup>1,3,7,10</sup><br>E: 172kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,6g |
| Uzsonna | Zsemle <sup>1</sup><br>E: 136kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Vaj <sup>7</sup><br>E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Kápia paprika<br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                   | TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Lapka sajt <sup>7</sup><br>E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Jégcsapretek<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                    | Joghurt <sup>7</sup><br>E: 113kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Mesefit gyümölcsös omlós keksz <sup>1,3,6,7,15,16</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                                                                                                                      | Zsemle <sup>1</sup><br>E: 136kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Kocka sajt <sup>7</sup><br>E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>TV paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Rozsos,magvas kifli <sup>1,15,16</sup><br>E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g<br>Kefir <sup>7</sup><br>E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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