

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Ebéd	Citromos kerileves ^{1,3,7,9,10} E: 199kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Gyros kész csirkemell ^{1,6,7,10} E: 390kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10} E: 193kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 20,0mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7,10,15,16,17} E: 133kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg
	Hentestokány pulykahúsból ^{1,6,7} E: 342kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Mákkrémmel töltött nudli ^{1,3,6,7,12} E: 716kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 115g, Cuk: 9g, Só: 3,2g, Ca: 0,0mg	Bácskai rizseshús pulykából ¹ E: 605kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Párolt rizs E: 404kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Párolt rizs 1/2 adag ^{1,3,7,9,10} E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Főtt tojás 2db. ³ E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Porcukor szórát E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Joghurtos öntet ^{7,9,10} E: 71kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 120,0mg	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 446kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 61g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg	Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
		Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Piros gyümölcsös müzliszelet ^{1,6,7,15,16,17} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat