

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Ebéd	Fejtett bableves (pulykahússal) ^{1,3,7,9,10} E: 211kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Májgombóc leves (csirke) ^{1,3,7,9,10} E: 320kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Tárkonyos halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10} E: 229kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 20,0mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7,9,10,15} E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 15,0mg
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Mexikói csirkeragu E: 215kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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	Hentes tokány (csirke) ^{1,6,7} E: 294kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Sajtos-tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 605kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 280,0mg	Párolt rizs E: 404kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Sajttal töltött pulykamell sütőben ^{1,3,7} E: 325kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0,0mg	Bulgur ¹ E: 398kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg
	Szőlő E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Zöldborsófőzelék ^{1,3,7,9,10} E: 303kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 43g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 45,6mg		Pincepörkölt SM ¹ E: 519kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
			Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat