

Étkezés	2026.11.30 Hétfő	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Ebéd	Tarhonyaleves SM ^{1,3,7,9,10} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Lencsegulyás (pulyka) ^{1,3,7,9,10} E: 332kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7,9,10,15} E: 195kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 15,0mg
	Pulykapörkölt ¹ E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,6,7,9,10,17} E: 341kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 0,0mg	Csoki öntet ^{1,7} E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 21g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg	Tejszínes -kukoricás halragu ^{1,4,7} E: 325kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 22,0mg	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Kapros tökfőzelék ^{1,7} E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,3g, Ca: 25,0mg	Mexikói rizsköret E: 322kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű tésztaköret ^{1,3} E: 394kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Fokhagymás pulykatokány** ¹ E: 216kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Banán E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Mongol saláta ^{10,12} E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Főtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
					Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg
					Csoki Mikulás ^{1,7,15,16,17} E: 11kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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. Szezámmagot tartalmazhat