

10. hét 2025. március 3 - 2025. március 7

Étlap

Étlap: D+M Kft. Korcsoport:

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Tízórai	<p>Fekete ribizli tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Bords Eve vitaminos margarin^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Lapka sajt⁷ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tej^{1,5%}⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Foszlóskalács^{1,3,7} E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g</p>	<p>Vadmálnás tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Baromfipárizsi^{1,6,7} E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Briós^{**1,3,7} E: 119kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 3g, Só: 0,3g</p>	<p>Jó reggelt gyümölcsstea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Rozskenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Házi csirkemájkrém E: 71kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>
Ebéd	<p>Zöldbableves (magyaros)^{1,3,7,9,10} E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Vadas sertésbő^{1,3,7,9,10} E: 340kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,2g</p> <p>Tészta durum¹ E: 324kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Csurgatott tojás leves^{1,3,7,9,10} E: 204kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Zöldborsófőzelék^{1,7} E: 342kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,2g</p> <p>Virslí^{1,6,7} E: 143kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Félbarna kenyér¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,3,7,9,10} E: 205kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Leves gyöngy¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kínai csirke ragu^{1,6,7,15,16} E: 279kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,3g</p> <p>Bulgur¹ E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p>	<p>Lencseleves zöldséges^{1,7} E: 219kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Serpenyős burgonya sertéshússal E: 521kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Félbarna kenyér¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Céklasaláta csökkentett só E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,5g</p>	<p>Olasz zöldségleves^{1,9} E: 175kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Panírozott hal-rúd sütőben^{1,3,4,7} E: 214kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Párolt rizs E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Tartármártás^{3,7,10} E: 172kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,6g</p>
Uzsonna	<p>Flóra margarin⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Vizes zsemle¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Diákcsemege^{1,6,7} E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Almás-zabpelyhes omlós keksz^{1,3,7,15,16} E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Zott szívecske puding⁷ E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Kifli sószegény¹ E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g</p> <p>Kocka sajt⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Flóra margarin⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Lenmagos TK zsemle¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Pritaminpaprika E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zala felvágott^{1,6,7} E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Túrós batyu^{1,3,7,12} E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 8g, Só: 0,5g</p>

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélék 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