

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>Flóra margarin⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Burgonyás kenyér¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Göcseji füstölt csirkemell sonka⁶ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p>Tej1,5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, 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>Sárgabarack lekvár E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,0g</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>Francia Baromfi szelet^{1,6,7} E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Sajtos-rúd¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Jó reggelt gyümölcsstea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, 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>Rozskenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>AMMERLAND szeletelt sajt⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Ebéd	<p>Lencseleves zöldséges^{1,7} E: 219kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Vadas pulykatokány^{1,7,9} E: 252kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 5g, 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>Banán E: 179kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 41g, 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>Pulykaapró pecsenye¹ E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</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>Kinai 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>Zöldbableves (magyaros)^{1,3,7,9,10} E: 122kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Serpenyős burgonya baromfi virslivel^{1,6,7} E: 571kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 3,8g</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 1/2 adag ** E: 277kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Párolt zöldség köret fél adag E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>
Uzsonna	<p>Vénusz margarin^{**} E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TK zsemle 50 g^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Lapka sajt⁷ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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 szivecske puding⁷ E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>TK kifli 50g¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Kocka sajt⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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>Francia Baromfi szelet^{1,6,7} E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</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. 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