

11. hét 2025. március 10 - 2025. március 14

Étlap

Étlap: D+M Kft. Korcsoport:

Étkezés	2025.03.10 Hétfő	2025.03.11 Kedd	2025.03.12 Szerda	2025.03.13 Csütörtök	2025.03.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vadmeggy gyümölcsstea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK kifli 50g <sup>1</sup> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kocka sajt <sup>7</sup> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Trópusi gyümölcsstea <sup>1,2</sup> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Fehér formakenyér <sup>1</sup> E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Citromos házi halpástétom <sup>3,4,7,10</sup> E: 120kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej1,5% <sup>7</sup> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin <sup>7,17</sup> E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup> E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csipkebogyó-hibiszkusz tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Borzas kenyér <sup>1,7</sup> E: 255kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% <sup>7</sup> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin <sup>7</sup> E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozskenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Pritaminpaprika E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup> E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves pulykahúsból <sup>1,3,9</sup> E: 265kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csoki öntet <sup>1,7</sup> E: 241kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 24g, Só: 0,2g Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Piskóta kocka <sup>1,3</sup> E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 250kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó-főzelék <sup>1</sup> E: 382kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Pulykapörkölt <sup>1</sup> E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gombakrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 155kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Leves gyöngy <sup>1</sup> E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,3,7</sup> E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Párolt rizs E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vitamin saláta E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erőleves <sup>1,7,9</sup> E: 150kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza-galuska <sup>1,3</sup> E: 136kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Parajfőzelék <sup>1,7</sup> E: 185kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Főtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt kemény tojás <sup>3</sup> E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves magyaros <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 208kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Harcsapaprikás <sup>1,7</sup> E: 231kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Durum tészta <sup>1</sup> E: 318kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	Delma multivitamin margarin <sup>7</sup> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK zsemle 50 g <sup>**1</sup> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup> E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Flóra margarin <sup>7</sup> E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagos TK zsemle <sup>1</sup> E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldséges szelet <sup>6,10</sup> E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kifli sószegegy <sup>1</sup> E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kefir <sup>7</sup> E: 65kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin <sup>7,17</sup> E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK zsemle 50 g <sup>**1</sup> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup> E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Burgonyás croissant barackos töltelékkel <sup>1,12</sup> E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat