

13. hét 2025. március 24 - 2025. március 28

Étlap

Étlap: D+M Kft. Korcsoport:

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej1,5% <sup>7</sup> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukorica pelyhes mézes-mackó <sup>7,15,16,17</sup> E: 114kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdei gyümölcsstea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém natúr <sup>7</sup> E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Flóra margarin <sup>7</sup> E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás kenyér <sup>1</sup> E: 130kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Burgonyás kenyér <sup>1</sup> E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenőmájás <sup>1,6,7</sup> E: 190kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Tej1,5% <sup>7</sup> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tonhalkrém <sup>3,4,10</sup> E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
<b>Ebéd</b>	Reszelttészta leves <sup>1,3,9</sup> E: 465kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fejtett babfőzelék <sup>1,7</sup> E: 420kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 61g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Virslí <sup>1,6,7</sup> E: 143kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,5g 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 Zöldséges sertésragu <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bulgur <sup>1</sup> E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Kertész leves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Mustáros csirkemell <sup>1</sup> E: 282kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Főtt burgonya E: 283kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gulyás leves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 278kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejbegríz kukoricadarából <sup>7</sup> E: 330kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 60g, Cuk: 20g, Só: 0,2g Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 205kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,2g fahéjas szórat E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 21g, Cuk: 20g, Só: 0,0g	Magyaros burgonyaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 209kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Vagdalt pogácsa <sup>1,3</sup> E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Paradicsomos káposzta <sup>1,7,9</sup> E: 308kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 13g, Só: 0,2g
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> E: 63kcal, 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 Lapka sajt <sup>7</sup> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lenmagos TK zsemle <sup>1</sup> E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, 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	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	Delma 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 Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup> E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Pizzás csiga / Pék <sup>1</sup> E: 208kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,3g

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

**Allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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