

12. hét 2025. március 17 - 2025. március 21

Étlap

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej1,5%<sup>7</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Fonott kismákos<sup>1,15,16,17</sup></b> E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p>	<p><b>Friss citromos tea</b></p> <p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tonhalkrém<sup>3,4,10</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Kakaó<sup>7</sup></b></p> <p><b>Foszlóska<sup>1,3,7</sup></b> E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Vadmálnás tea<sup>12</sup></b></p> <p><b>Vaj<sup>7</sup></b></p> <p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Erdei málna gyümölcs<sup>12</sup></b></p> <p><b>Flóra margarin<sup>7</sup></b></p> <p><b>TK zsemle 50 g<sup>**1</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Száraz csemege szalámj<sup>1,7</sup></b> E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sárgaborsóleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 325kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Bakonyi csirkemell ragu <sup>**1,7</sup></b> E: 331kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Tészta durum<sup>1</sup></b> E: 324kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Májgaluskaleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 267kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 260kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 8g, Só: 0,2g</p> <p><b>Pulykapörkölt<sup>1</sup></b> E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Zöldborsóleves<sup>**1,3,7,9,10</sup></b> E: 182kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Húsgombóc sertéshúsból<sup>3</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Paradicsom mártás<sup>1,7,9</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 16g, Só: 0,2g</p> <p><b>Főtt burgonya</b> E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Rostos gyümölcslé</b> E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Panírozott hal-rúd sütőben<sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup></b> E: 262kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p><b>Kukoricás rizs</b> E: 348kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Brokkolikrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 134kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Leves gyöngy<sup>1</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Grillfűszeres csirkemellfilé<sup>1,7,9,10</sup></b> E: 227kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Hagymás tört burgonya</b> E: 326kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>TK zsemle 50 g<sup>**1</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Pepita szelet<sup>1,6,7,9,10</sup></b> E: 64kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p><b>Delma multivitamin margarin<sup>7</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Lenmagos TK zsemle<sup>1</sup></b> E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>AMMERLAND szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin<sup>7,17</sup></b> E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>TK zsemle 50 g<sup>**1</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Gépsonka<sup>1,6,7</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Kifli sószegény<sup>1</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g</p> <p><b>Gyümölcsös joghurt 125g<sup>7</sup></b> E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Lekváros bukta<sup>**1</sup></b> E: 209kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat