

12. hét 2025. március 17 - 2025. március 21	Étlap		15-18 éves	
2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Sárgaborsóleves ^{1,3,7,9,10} E: 408kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} E: 281kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10} E: 233kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEves ^{1,3,7,9,10} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Bakonyi csirkemell ragu ^{**1,7} E: 401kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 35g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tökfőzelék ^{1,7} E: 282kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 5g, Só: 0,2g	Húsgombóc sertéshúsból ³ E: 222kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Leves gyöngy ¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Tészta durum ¹ E: 325kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykapörkölt ¹ E: 264kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsom mártás ^{1,7,9} E: 286kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 16g, Só: 0,2g	Kukoricás rizs E: 405kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,7,9,10} E: 257kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tartármártás ^{3,7,10} E: 344kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,0g	Hagymás tört burgonya E: 402kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
				Csemege uborka E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g

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