

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

Étlap

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Tízórai	Tej1,5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukorica pelyhes mézes-mackó ^{7,15,16,17} 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 ¹ 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 Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 117kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Flóra margarin ⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Korpás kenyér ¹ 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 ^{1,6,7} E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fekete ribizli tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Burgonyás kenyér ¹ 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 ^{1,6,7} E: 190kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Tej1,5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ 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 ^{3,4,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Reszelttészta leves ^{1,3,7,9,10} E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejtett babfőzelék ^{1,7} E: 420kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 61g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Virslí ^{1,6,7} E: 143kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,5g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} E: 250kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldséges sertésragu ^{1,3,7,9,10} E: 200kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bulgur ¹ E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Mustáros csirkemell ¹ 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	Erdélyi húsleves ^{1,3,7,9,10} E: 226kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejbegríz kukoricadarából ⁷ E: 330kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 60g, Cuk: 20g, Só: 0,2g Félbarna kenyér ¹ 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 ^{1,3,7,9,10} E: 209kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Vagdalt pogácsa ^{1,3} E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} E: 308kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 13g, Só: 0,2g
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK zsemle 50 g ^{**1} 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	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zala felvágott ^{1,6,7} E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK kifli 50g ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK zsemle 50 g ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sertéspárizs ^{1,6,7} E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Pizzás csiga / Pék ¹ 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. 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