

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

Étlap

| Étkezés        | 2025.03.24<br>Hétfő  | 2025.03.25<br>Kedd   | 2025.03.26<br>Szerda   | 2025.03.27<br>Csütörtök  | 2025.03.28<br>Péntek   |
|----------------|--|--|--|--|--|
| <b>Tízórai</b> | Tej1,5% <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Kukorica pelyhes mézes-mackó <sup>7,15,16,17</sup><br>E: 114kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  | Erdei gyümölcsstea<br>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Kápia paprika<br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup><br>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g<br>Flóra margarin <sup>7</sup><br>E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Korpás kenyér <sup>1</sup><br>E: 130kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Jégcsapretek<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup><br>E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Fekete ribizli tea <sup>12</sup><br>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g<br>Burgonyás kenyér <sup>1</sup><br>E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Paradicsom<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Baromfi májas <sup>1,6,7</sup><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                             | Tej1,5% <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Zöldpaprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Tonhalkrém <sup>3,4,10</sup><br>E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g |
| <b>Ebéd</b>    | Reszelttészta leves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Fejtett babfőzelék <sup>1,7</sup><br>E: 420kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 61g, Cuk: 3g, Só: 0,2g<br>Baromfi virslj <sup>1,6,7</sup><br>E: 162kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Szezonális gyümölcs<br>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><br>E: 250kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Zöldséges pulyka tokány<br>E: 159kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Bulgur <sup>1</sup><br>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><br>E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Mustáros csirkemell <sup>1</sup><br>E: 282kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Főtt burgonya<br>E: 283kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Szezonális gyümölcs<br>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  | Csirkeragu leves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 274kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Tejbegríz kukoricadarából <sup>7</sup><br>E: 330kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 60g, Cuk: 20g, Só: 0,2g<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 205kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br>fahéjas szórat<br>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><br>E: 209kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>Paradicsomos káposzta <sup>1,7,9</sup><br>E: 308kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 13g, Só: 0,2g<br>Vagdalt pogácsa baromfi húsból <sup>1,3,7</sup><br>E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                          |
| <b>Uzsonna</b> | Flóra margarin <sup>7</sup><br>E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>TK zsemle 50 g <sup>**1</sup><br>E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Kígyóborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  | Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Lenmagos TK zsemle <sup>1</sup><br>E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup><br>E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g  | TK kifli 50g <sup>1</sup><br>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Gyümölcsös joghurt 125g <sup>7</sup><br>E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  | Delma margarin <sup>7</sup><br>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>TK zsemle 50 g <sup>**1</sup><br>E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup><br>E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g  | Pizzás csiga / Pék <sup>1</sup><br>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. Rákkfélék 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