

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

**Étlap**

15-18 éves

2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
<p><b>Reszeltészta leves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 162kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Fejtett babfőzelék</b><sup>1,7</sup> E: 530kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 75g, Cuk: 4g, Só: 0,2g</p> <p><b>Baromfi virsli</b><sup>1,6,7</sup> E: 185kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p><b>TK formakenyér</b><sup>1</sup> E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</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>Daragaluska-leves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 226kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zöldséges pulyka tokány</b> E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Bulgur</b><sup>1</sup> E: 343kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Kertész leves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Mustáros csirkemell</b><sup>1</sup> E: 314kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Főtt burgonya</b> E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, 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>Csirkeragu leves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 276kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Tejbegríz kukoricadarából</b><sup>7</sup> E: 299kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 53g, Cuk: 22g, Só: 0,2g</p> <p><b>Félbarna kenyér</b><sup>1</sup> E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p><b>fahéjas szórat</b> E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Magyaros burgonyaleves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 195kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Paradicsomos káposzta</b><sup>1,7,9</sup> E: 303kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 14g, Só: 0,2g</p> <p><b>Vagdalt pogácsa baromfi húsból</b><sup>1,3,7</sup> E: 439kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>TK formakenyér</b><sup>1</sup> E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat