

14. hét 2025. március 31 - 2025. április 4

Étlap

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Tízórai	Vadmeggy gyümölcsstea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Fehér formakenyér ¹ E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 64kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kakaó ⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Kifli sószegény ¹ E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	Friss citromos tea E: 33kcal, 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 Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém natúr ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Fonott kismákos ^{1,15,16,17} E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Trópusi gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Virslí ^{1,6,7} E: 143kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Ketchup E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Ebéd	Palócleves Gundel módra ^{1,3,7,9,10} E: 312kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Darás metélt ^{1,3} E: 605kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 96g, Cuk: 21g, Só: 0,5g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9} E: 259kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Leves gyöngy ¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bácskai rizseshús sertésből E: 522kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Borsos tokány ^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Bulgur ¹ E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Vitamin saláta E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves ^{1,3,7,9,10} E: 198kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Harcsa-halvagdalt ^{1,3,4} E: 153kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 342kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Félbarna kenyér ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta sertés ^{1,7} E: 565kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Rozskenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma ^{**} E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	TK kifli 50g ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kocka sajt ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 Tojás karika ³ E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 Mozaik felvágott (baromfi) ^{1,6,7} E: 97kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gépsonka ^{1,6,7} E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Burgonyás croissant barackos tölteléssel ^{1,12} E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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