

17. hét 2025. április 21 - 2025. április 25

Étlap

Étkezés	2025.04.21 Hétfő	2025.04.22 Kedd	2025.04.23 Szerda	2025.04.24 Csütörtök	2025.04.25 Péntek
Tízórai		Gyümölcs tea E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Fehér formakenyér¹ E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgabarack lekvár E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tej^{1,5%⁷} Márványstangli^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 196kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Magyaros vajkrém^{1,7} E: 117kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea TK formakenyér¹ E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g 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 Tojáskrém^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Ebéd		Burgonyaleves (magyaros)^{1,3,7,9,10} E: 190kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 289kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Csirkemell dinó sütőben^{1,3,6,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gombaleves Zöldséges^{1,9} E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tejszínes sajtos halas penne^{4,7} E: 563kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Húsleves (csirke),⁹ E: 95kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt csirkemellfilé^{1,3,7,9,10} E: 337kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 50g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Gyümölcsmártás^{1,7} E: 268kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 54g, Cuk: 33g, Só: 0,0g Főtt burgonya 1/2 E: 189kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol-krémleves^{1,3,7,9,10} E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Leves gyöngy¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sült csirkecombfilé E: 175kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csalamádé E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 2,1g
Uzsonna		Flóra margarin⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lapka sajt⁷ E: 23kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Delma multivitamin margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK barnakenyér sószegény¹ E: 134kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Baromfipárizs^{1,6,7} E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagos trappistasajt-krém⁷ E: 10kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaós csiga/ kelt^{**1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,4g

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