

18. hét 2025. április 28 - 2025. május 2

Étlap

Étkezés	2025.04.28 Hétfő	2025.04.29 Kedd	2025.04.30 Szerda	2025.05.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vadmálnás tea <sup>12</sup> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Vaj <sup>7</sup> E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Fehér formakenyér <sup>1</sup> E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej <sup>1,5%<sup>7</sup></sup> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Panini <sup>1</sup> E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Friss citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Borzas kenyér <sup>1,7</sup> E: 255kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
<b>Ebéd</b>	Tavaszi zöldségleves <sup>1,9</sup> E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Pulykapörkölt <sup>1</sup> E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc (csirke) leves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 332kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kelkáposztafőzelék <sup>1</sup> E: 245kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Baromfi virsli <sup>1,6,7</sup> E: 162kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zöldségkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Leves gyöngy <sup>1</sup> E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Panírozott halfilé spenótos szósszal sütőben <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup> E: 238kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Vajas burgonya <sup>7</sup> E: 366kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lapka sajt <sup>7</sup> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Delma margarin <sup>7</sup> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lenmagos TK zsemle <sup>1</sup> E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tojás karika <sup>3</sup> E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Póréhagyma E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lekváros bukta <sup>**1</sup> E: 209kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, 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