

19. hét 2025. május 5 - 2025. május 9

Étlap

Étkezés	2025.05.05 Hétfő	2025.05.06 Kedd	2025.05.07 Szerda	2025.05.08 Csütörtök	2025.05.09 Péntek
Tízórai	<p>Tej1,5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TK Buci^{1,*,*1} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Jó reggelt gyümölcstea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Sajtkrémes halkrém^{4,7} E: 98kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Kifli sószegény¹ E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g</p>	<p>Trópusi gyümölcstea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Zöldségkrém⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Fekete ribizli tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kenőmájas^{1,6,7} E: 190kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p>
Ebéd	<p>Alföldi zöldségleves⁹ E: 97kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sajttal töltött pulykamell sütőben^{1,3} E: 325kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 289kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,2g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Lebbencsleves^{1,3,7,9,10} E: 275kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Bakonyi sertésapró^{1,7} E: 287kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Bulgur¹ E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p>	<p>Tojásleves^{1,3,7,9,10} E: 155kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Zöldségköret 1/2 E: 144kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Párolt rizs 1/2 adag ** E: 207kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Grillfűszeres csirkemellfilé^{1,7,9,10} E: 227kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Fejtett bableves tejföllel^{1,3,7,9,10} E: 245kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Serpenyős burgonya pulykahússal E: 398kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Csipet levesbetét^{1,3} E: 59kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Csalamádé E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 2,1g</p>	<p>Daragaluska-leves^{1,3,7,9,10} E: 250kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Harcsapaprikás^{1,4,7} E: 249kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Tészta köret^{1,3} E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Alma^{**} E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Uzsonna	<p>Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Vizes zsemle¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Diákcsemege^{1,6,7} E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Kifli sószegény¹ E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g</p> <p>Kefir⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Flóra margarin⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TK zsemle 50 g^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Szalámis kockasajt⁷ E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Almás-zabpelyhes omlós keksz^{1,3,7,10,12} E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Zott szivecske puding⁷ E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Burgonyás croissant málna töltelékkel^{1,12} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat