

20. hét 2025. május 12 - 2025. május 17

Étlap

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat
Tízórai	<p>Vadmálnás tea¹²</p> <p>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Vaj⁷</p> <p>E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Fehér formakenyér¹</p> <p>E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Méz</p> <p>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p>	<p>Tej^{1,5%7}</p> <p>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Búrkifli mákos^{1,15}</p> <p>E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Erdei gyümölcs tea</p> <p>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK barnakenyér sószegény¹</p> <p>E: 134kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Paradicsom</p> <p>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Házi csirkemájkrém</p> <p>E: 71kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Kakaó⁷</p> <p>E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Foszlióskalács^{1,3,7}</p> <p>E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g</p>	<p>Erdei málna gyümölcs tea¹²</p> <p>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Bords Eve vitaminos margarin^{7,17}</p> <p>E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Félbarna kenyér¹</p> <p>E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Paradicsom</p> <p>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Sertéspárizsi^{1,6,7}</p> <p>E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p>Vadmeggy gyümölcs tea</p> <p>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK barnakenyér sószegény¹</p> <p>E: 134kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Zöldpaprika</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Körözött^{3,7,10}</p> <p>E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Ebéd	<p>Gulyásleves pulykahúsból^{1,3,9}</p> <p>E: 265kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Mákos metélt^{1,3,15,16,17}</p> <p>E: 556kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 84g, Cuk: 15g, Só: 0,6g</p> <p>Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Erőleves^{1,7,9}</p> <p>E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Tönkölybúza-galuska^{1,3}</p> <p>E: 136kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 360kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sertéspörkölt¹</p> <p>E: 271kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Zöldséges lencse krémleves^{1,7,9}</p> <p>E: 256kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kukoricapehely morzsás csirkemell csík^{1,3,7}</p> <p>E: 307kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Párolt rizs</p> <p>E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Csemege uborka</p> <p>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Vegyesgyümölcs-leves^{1,7}</p> <p>E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p>Budapest sertésragu¹</p> <p>E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p>Bulgur¹</p> <p>E: 415kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 66g, Cuk: 3g, Só: 0,1g</p> <p>Vitamin saláta</p> <p>E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g</p>	<p>MSC Alaszakai tőkehal nuggets sütebe^{1,2,3,4,6,7,9,10}</p> <p>E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p>Tökfőzelék^{1,7}</p> <p>E: 260kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 8g, Só: 0,2g</p> <p>TK formakenyér¹</p> <p>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Almás párna ^{**1}</p> <p>E: 291kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 11g, Só: 0,7g</p>	<p>Paradicsomleves^{1,3,7,9}</p> <p>E: 119kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p>Sertésrizottó⁷</p> <p>E: 663kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Csemege uborka</p> <p>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p>
Uzsonna	<p>TK kifli 50g¹</p> <p>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Kocka sajt⁷</p> <p>E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Sárgarépa hasáb</p> <p>E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Flóra margarin⁷</p> <p>E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TK zsemle 50 g^{**1}</p> <p>E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Kígyóuborka</p> <p>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Francia Baromfi szelet^{1,6,7}</p> <p>E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Vaj⁷</p> <p>E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Vizes zsemle¹</p> <p>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Gépsonka^{1,6,7}</p> <p>E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>TK zsemle 50 g^{**1}</p> <p>E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Jégcsapretek</p> <p>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Húskrém(szárnas)^{1,6,7}</p> <p>E: 85kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Delma margarin⁷</p> <p>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TK zsemle 50 g^{**1}</p> <p>E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Lapka sajt⁷</p> <p>E: 23kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Pizzás csiga kelt tészta^{**1}</p> <p>E: 262kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,4g</p>
			Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!			

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélék 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. Csillagfürt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat