

21. hét 2025. május 19 - 2025. május 23

Étlap

15-18 éves

| 2025.05.19 Hétfő | 2025.05.20 Kedd | 2025.05.21 Szerda | 2025.05.22 Csütörtök | 2025.05.23 Péntek |
|--|--|--|---|--|
| <p>Bazsalikom csirkeraguleves^{1,3,7,9,10} E: 289kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sajtos-tejfölös tészta^{1,3,7} E: 553kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Májgaluskaleves^{1,3,7,9,10} E: 281kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gyros csirke^{1,7,10} E: 336kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 37g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Tzatziki saláta⁷ E: 73kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Pita^{1,3,7,17} E: 198kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 2g, Só: 0,7g</p> | <p>Kertész leves^{1,3,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sárgaborsó-főzelék¹ E: 413kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Füstölt, főtt comb-tarja kockázva E: 118kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,8g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Fokhagymakrém leves^{1,3,7,9,10} E: 226kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Leves gyöngy¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Tavaszi szárnyashúsos bulgur¹ E: 502kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 56g, Cuk: 2g, Só: 0,3g</p> <p>Csalamádé E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 2,4g</p> | <p>Csontleves^{1,3,7,9,10} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Harcsa-halvagdalt^{1,3,4} E: 228kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Paradicsomos káposzta^{1,7,9} E: 303kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 14g, Só: 0,2g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat