

**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><b>Bazsalikom csirkeraguleves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 289kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Sajtos-tejfölös tészta</b><sup>1,3,7</sup> E: 553kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Májgombóc (csirke) leves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Gyros csirke</b><sup>1,7,10</sup> E: 336kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 37g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Tzatziki saláta</b><sup>7</sup> E: 73kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Pita</b><sup>1,3,7,17</sup> E: 198kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 2g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Kertész leves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Baromfi vagdalt "Mir"sütőben</b><sup>1,7</sup> E: 278kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Sárgaborsó-főzelék</b><sup>1</sup> E: 413kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Fokhagymakrém leves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 226kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Leves gyöngy</b><sup>1</sup> E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Tavaszi szárnyashúsos bulgur</b><sup>1</sup> E: 502kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 56g, Cuk: 2g, Só: 0,3g</p> <p><b>Csalamádé</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 2,4g</p>	<p><b>Csontleves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Harcsa-halvagdalt</b><sup>1,3,4</sup> E: 228kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Paradicsomos káposzta</b><sup>1,7,9</sup> E: 303kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 14g, Só: 0,2g</p> <p><b>TK formakenyér</b><sup>1</sup> 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