

20. hét 2025. május 12 - 2025. május 17			Étlap		15-18 éves	
2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat	
Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9} E: 302kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 602kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 90g, Cuk: 20g, Só: 0,6g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erőleves ^{1,7,9} E: 57kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza-galuska ^{1,3} E: 133kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéspörkölt ¹ E: 353kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9} E: 261kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kukoricapehely morzsa csirkemell csík ^{1,3,7} E: 314kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Párolt rizs E: 391kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 24kcal, 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	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Budapest sertésragu ¹ E: 297kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Bulgur ¹ E: 343kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	MSC Alaszkai tőkehal nuggets sütőbe ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 214kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Tökfőzelék ^{1,7} E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Almás párna ^{**1} E: 291kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 11g, Só: 0,7g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Paradisomleves ^{1,3,7,9} E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Sertésrizottó ⁷ E: 714kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 34g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	

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. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat