

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: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csirkemellpörkölt ¹ E: 312kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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	Paradicsomleves ^{1,3,7,9} E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Szárnyas rizottó ⁷ E: 660kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 38g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 1,3g 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

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. Szezámot tartalmazhat