

23. hét 2025. június 2 - 2025. június 6

Étlap

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek
Tízórai	Ösziparack gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, Tzslr: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Trópusi gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 136kcal, Zsír: 3g, Tzslr: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Fekete ribizli tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sós fonott ^{1,7} E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 176kcal, Zsír: 3g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Húskrém(szárnys) ^{1,6,7,10} E: 85kcal, Zsír: 6g, Tzslr: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Körözött ^{3,7,10} E: 70kcal, Zsír: 6g, Tzslr: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				Citromos házi halpástétom ^{3,4,7,8,11,12} E: 120kcal, Zsír: 11g, Tzslr: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Ebéd	Lencsefőzelék ^{**1,7} E: 384kcal, Zsír: 10g, Tzslr: 1g, Feh.: 21g, CH: 53g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 185kcal, Zsír: 8g, Tzslr: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Halgaluska-leves ^{**1,3,4,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 10g, Tzslr: 0g, Feh.: 9g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Magyaros gombaleves ^{*1,3,7,9,10} E: 159kcal, Zsír: 7g, Tzslr: 0g, Feh.: 6g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves ^{1,3,7,9} E: 119kcal, Zsír: 3g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,1g
	Pulykapörkölt ¹ E: 223kcal, Zsír: 13g, Tzslr: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Leves gyöngy ¹ E: 115kcal, Zsír: 8g, Tzslr: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 556kcal, Zsír: 17g, Tzslr: 0g, Feh.: 17g, CH: 84g, Cuk: 15g, Só: 0,6g	Sertés húsgolyók ^{1,3,6,12} E: 161kcal, Zsír: 10g, Tzslr: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Vajas burgonya E: 342kcal, Zsír: 9g, Tzslr: 0g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Citromos rolád ^{1,3} E: 173kcal, Zsír: 7g, Tzslr: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Debreceni sertés tokány ^{1,3,6,7,9,12} E: 315kcal, Zsír: 21g, Tzslr: 0g, Feh.: 20g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 342kcal, Zsír: 15g, Tzslr: 0g, Feh.: 11g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,2g	Csirke nuggets sütőben ^{1,3,7} E: 345kcal, Zsír: 30g, Tzslr: 0g, Feh.: 12g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,4g
	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Petrezselymes rizs E: 375kcal, Zsír: 6g, Tzslr: 0g, Feh.: 7g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Félbarna kenyér ¹ E: 126kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Uborka saláta E: 29kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 0,2g
Uzsonna	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zott szívecske puding ⁷ E: 95kcal, Zsír: 1g, Tzslr: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
	Vizes zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	TK zsemle 50 g ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, Tzslr: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, Tzslr: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	TK zsemle 50 g ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, Tzslr: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Mesefit Csokoládés keksz ^{1,3,5,6,11,12} E: 236kcal, Zsír: 10g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Zöldséges szelet(pulyka) ^{6,10} E: 38kcal, Zsír: 3g, Tzslr: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lapka sajt ⁷ E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
		Zala felvágott E: 66kcal, Zsír: 6g, Tzslr: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, Tzslr: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 68kcal, Zsír: 6g, Tzslr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	

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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat