

24. hét 2025. június 9 - 2025. június 13

Étlap

15-18 éves

| 2025.06.09<br>Hétfő | 2025.06.10<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2025.06.11<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2025.06.12<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2025.06.13<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <div>Karfiol-krémleves<sup>1,3,7,9,10</sup></div> <div>E: 175kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>Leves gyöngy<sup>1</sup></div> <div>E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Milánói makaróni szárnyas húsból<sup>1,7</sup></div> <div>E: 617kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</div> | <div>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup></div> <div>E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Zöldborsós csirkemellragu</div> <div>E: 239kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Bulgur<sup>1</sup></div> <div>E: 343kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</div> <div>Szezonális gyümölcs</div> <div>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> | <div>Májgombóc (csirke) leves<sup>1,3,7,9,10</sup></div> <div>E: 325kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Parajfőzelék<sup>1,7</sup></div> <div>E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>Főtt burgonya</div> <div>E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Főtt kemény tojás<sup>3</sup></div> <div>E: 132kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>TK formakenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</div> | <div>Lebbencsleves<sup>1,3,7,9,10</sup></div> <div>E: 313kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Párolt zöldség 1/2 adag**</div> <div>E: 191kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</div> <div>Párolt rizs 1/2 adag **</div> <div>E: 242kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Halvagdalt (sütőben)**<sup>1,3,4,7</sup></div> <div>E: 227kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</div> |

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