

Étkezés	2025.06.09 Hétfő	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tízórai		Tejeskávé ⁷ E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK Buci ^{**1} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Graham kenyér ¹ E: 134kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenőmájas ^{1,6,7} E: 190kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtospogácsa ^{1,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 1,3g	Vadmeggy gyümölcsstea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lapka sajt ⁷ E: 23kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd		Karfiol-krémleves ^{1,3,7,9,10} E: 147kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Leves gyöngy ¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Milánóimakaróni durumtésztaból ^{1,7} E: 568kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 61g, Cuk: 3g, Só: 0,5g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsós csirkemellragu E: 197kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bulgur ¹ E: 452kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 73g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} E: 267kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajfőzelék ^{1,7} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Főtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt kemény tojás ³ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 291kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt zöldség 1/2 adag ^{**} E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs 1/2 adag ^{**} E: 207kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Halvagdalt (sütőben) ^{**1,3,4,7} E: 197kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g
Uzsonna		Vizes zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 117kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK kifli 50g ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kocka sajt ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin ⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK zsemle 50 g ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Lekváros táska ¹ E: 304kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,4g

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