

20. hét 2025. május 12 - 2025. május 17

Étlap

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Fehér formakenyér¹ E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tej^{1,5%}⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Búrkifli mákos E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK barnakenyér sószegény¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Házi csirkemájkrém E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kakaó⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Foszlóskalács^{1,3,7} E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bords Eve vitaminos margarin^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertéspárizsi^{1,6,7} E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK barnakenyér sószegény¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Körözött^{3,7,10} E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos metélt^{1,3,15,16,17} E: 406kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 10g, Só: 0,4g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erőleves^{1,7,9} E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza-galuska^{1,3} E: 103kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyafőzelék^{1,7} E: 262kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéspörkölt¹ E: 201kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldséges lencse krémleves^{1,7,9} E: 162kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Leves gyöngy¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kukoricapehely morzsás csirkemell csík^{1,3,7} E: 178kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Párolt rizs E: 222kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyesgyümölcs-leves^{1,7} E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,0g Budapest sertésragu¹ E: 159kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Bulgur¹ E: 307kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Vitamin saláta E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	MSC Alaszakai tőkehal nuggets sütőbe^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tököfőzelék^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Almás párna ^{**1} E: 291kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 11g, Só: 0,7g	Paradicsomleves^{1,3,7,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Sertésrizottó⁷ E: 361kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Uzsonna	TK kifli 50g¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kocka sajt⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sárgarépa hasáb E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Cukkinikrém⁷ E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér¹ E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gépsonka^{1,6,7} E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Húskrém (szárnyas)^{1,6,7} E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Delma margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lapka sajt⁷ E: 23kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Pizzás csiga kelt tészta^{**1} E: 262kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,4g

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Ráktételék 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