

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

Étlap

| Étkezés | 2025.06.02<br>Hétfő                                                                                                 | 2025.06.03<br>Kedd                                                                                                   | 2025.06.04<br>Szerda                                                                                             | 2025.06.05<br>Csütörtök                                                                                       | 2025.06.06<br>Péntek                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | Cukormentes gyümölcs tea                                                                                            | Téj 1,5% <sup>7</sup><br>Kedd                                                                                        | Cukormentes gyümölcs tea                                                                                         | Kakaó <sup>7</sup><br>Csütörtök                                                                               | Cukormentes gyümölcs tea                                                                                                         |
| Tízórai | E: 0kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup>                  | E: 73kcal, Zsír: 2g, Tszsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Sós fonott <sup>1,7</sup>                    | E: 0kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup>               | E: 96kcal, Zsír: 2g, Tszsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 5g, Só: 0,0g<br>Foszlóska lács <sup>1,3,7</sup>      | E: 0kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup>                               |
|         | E: 94kcal, Zsír: 1g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Zöldpaprika                                | E: 8kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                  | E: 94kcal, Zsír: 1g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Húskrém (származas) <sup>1,6,7,10</sup> | E: 148kcal, Zsír: 3g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 3g, Só: 0,4g                                        | E: 94kcal, Zsír: 1g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Paradicsom                                              |
|         | E: 4kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Körözött <sup>3,7,10</sup>                   |                                                                                                                      | E: 58kcal, Zsír: 5g, Tszsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                                             |                                                                                                               | E: 4kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Citromos házi halpástétom <sup>3,4,7,10,12</sup>          |
|         | E: 47kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                               |                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                               | E: 79kcal, Zsír: 7g, Tszsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                                                             |
| Ebéd    | Lencsefőzelék <sup>**1,7</sup>                                                                                      | Zöldségkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup>                                                                               | Halgaluska-leves <sup>**1,3,4,7,9,10</sup>                                                                       | Magyaros gombaleves <sup>*1,3,7,9,10</sup>                                                                    | Paradicsomleves <sup>1,3,7,9</sup>                                                                                               |
|         | E: 317kcal, Zsír: 9g, Tszsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,3g<br>Pulykapörkölt <sup>1</sup>               | E: 102kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Leves gyöngy <sup>1</sup>                  | E: 102kcal, Zsír: 6g, Tszsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>Mákos metélt <sup>1,3,15,16,17</sup>    | E: 97kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Sertés húsgolyók <sup>1,3,6,12</sup> | E: 89kcal, Zsír: 2g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,1g<br>Vajás burgonya                                          |
|         | E: 138kcal, Zsír: 8g, Tszsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Citromos rolád <sup>1,3</sup>             | E: 57kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Debreceni sertés tokány <sup>1,3,6,7,9</sup> | E: 408kcal, Zsír: 11g, Tszsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 10g, Só: 0,4g<br>Szezonális gyümölcs                 | E: 101kcal, Zsír: 7g, Tszsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup>     | E: 239kcal, Zsír: 6g, Tszsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Csirke nuggets sültben <sup>1,3,7</sup>                |
|         | E: 173kcal, Zsír: 7g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,0g<br>Szezonális gyümölcs                      | E: 198kcal, Zsír: 13g, Tszsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Petrezselymes rizs                        | E: 28kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                             | E: 27kcal, Zsír: 10g, Tszsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 34g, Cuk: 3g, Só: 0,1g<br>Uborka saláta                      | E: 258kcal, Zsír: 22g, Tszsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                           |
|         | E: 28kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                | E: 250kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                               |                                                                                                                  |                                                                                                               | E: 19kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g                                                             |
| Uzsonna | Flóra margarin                                                                                                      | Flóra margarin                                                                                                       | Trappistasajt-krém <sup>7</sup>                                                                                  | Ráma margarin                                                                                                 | Zott szívecske puding <sup>7</sup>                                                                                               |
|         | E: 31kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Víz zsemle <sup>1</sup>                     | E: 31kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>TK formakenyér <sup>1</sup>                  | E: 68kcal, Zsír: 6g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>Lenmagos TK zsemle <sup>1</sup>          | E: 63kcal, Zsír: 7g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>TK formakenyér <sup>1</sup>           | E: 98kcal, Zsír: 1g, Tszsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Mesefit gyümölcsös omlós keksz <sup>1,3,6,7,15,16</sup> |
|         | E: 144kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Zöldséges szelet (pulyka) <sup>6,10</sup> | E: 94kcal, Zsír: 1g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Kígyóborka                                  | E: 194kcal, Zsír: 2g, Tszsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Sárgarépa hasáb                        | E: 94kcal, Zsír: 1g, Tszsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Zöldpaprika                          | E: 118kcal, Zsír: 5g, Tszsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                           |
|         | E: 28kcal, Zsír: 2g, Tszsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Zala felvágott                              | E: 2kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                  | E: 8kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                              | E: 4kcal, Zsír: 0g, Tszsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>           |                                                                                                                                  |
|         | E: 44kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                  | E: 45kcal, Zsír: 4g, Tszsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                                          |                                                                                                                                  |

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

**Allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Raktárjék 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. Csillaggyűjtő, 15. Dióféléket tartalmazó, 16. Földimogyorót tartalmazó, 17. Szezámagot tartalmazó