

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyás kenyér ¹ E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Berni spitz ^{1,3,6,7} E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 29g, Cuk: 8g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 78kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Kenőmájás ^{1,6,7} E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
Ebéd	Bazsalikom csirkeraguleves ^{1,3,7,9,10} E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fokhagymakrém leves ^{1,3,7,9,10} E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 84kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Sajtos-tejfőllős tészta ^{1,3,7} E: 415kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gyros csirke ^{1,7,10} E: 224kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsó-főzelék ¹ E: 316kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Leves gyöngy ¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Harcsa-halvagdalt ^{1,3,4} E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tzatziki saláta ⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Füstölt,főtt comb-tarja kockázva E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Tavaszi szárnyashúsos bulgur ¹ E: 266kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} E: 238kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 44g, Cuk: 10g, Só: 0,1g
		Pita ^{1,3,7,17} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,3g	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csalamádé E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,5g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kifli sószegegy ¹ E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	Flóra margarin ⁷ E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Borzas kenyér ^{1,7} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Túrós batyu ^{1,3,7,12} E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 8g, Só: 0,5g
	TK zsemle 50 g ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Görög joghurt ⁷ E: 24kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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		

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