

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: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 5g, Só: 0,0g TK Buci ^{**1} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér ¹ E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Baromfi májas ^{1,6,7} E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ Sajtospogácsa ^{1,7} E: 197kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 1,3g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lapka sajt ⁷ E: 23kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd		Karfiol-krémleves ^{1,3,7,9,10} E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Leves gyöngy ¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Milánói makaróni szárnyas húsból ^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 84kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsós csirkemellragu E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bulgur ¹ E: 307kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc (csirke) leves ^{1,3,7,9,10} E: 206kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Parajfőzelék ^{1,7} E: 124kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya 1/2 E: 142kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt kemény tojás 1/2 ³ E: 33kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 171kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Párolt zöldség 1/2 adag ^{**} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Párolt rizs 1/2 adag ^{**} E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Halvagdalt (sütőben) ^{**1,3,4,7} E: 165kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
Uzsonna		Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 78kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Kocka sajt ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin ⁷ TK zsemle 50 g ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Lekváros táska ¹ E: 238kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 0,3g

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. Szezámmagot tartalmazhat