

| Étkezés | 2025.04.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2025.04.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2025.04.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2025.04.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2025.04.18<br>Péntek |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Tízórai | Jó reggelt gyümölcstea <sup>12</sup><br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g<br>Vaj <sup>7</sup><br>E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Fehér formakenyér <sup>1</sup><br>E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>Méz<br>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g                                                                                                                                            | Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup><br>E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Briós <sup>**1,3,7</sup><br>E: 119kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 3g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                                                                          | Friss citromos tea<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Zöldpaprika<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Körözött <sup>3,7,10</sup><br>E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                     | Gyümölcstea<br>E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g<br>Burgonyás kenyér <sup>1</sup><br>E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>Paradicsom<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Kenőmájás <sup>1,6,7</sup><br>E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                 |                      |
| Ebéd    | Babgulyás sertés combból <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 238kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Tejbegríz kukoricadarából <sup>7</sup><br>E: 187kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,1g<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>Kakaó szórat<br>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Szezonális gyümölcs<br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 148kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Kapos tejfölös pulykaragu <sup>1,7</sup><br>E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Tészta köret <sup>1,3</sup><br>E: 351kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Nápolyi szelet <sup>1</sup><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Zöldborsóleves <sup>**1,3,7,9,10</sup><br>E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Paradicsomos húsgombóc <sup>*1,3,7,9</sup><br>E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 26g, Cuk: 7g, Só: 0,1g<br>Főtt burgonya<br>E: 189kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Szezonális gyümölcs<br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tojásleves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Zöldséges rizs<br>E: 291kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Grillfűszeres csirkemellfilé <sup>1,7,9,10</sup><br>E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Mongol saláta<br>E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,1g |                      |
| Uzsonna | Flóra margarin <sup>7</sup><br>E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Kígyóuborka<br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup><br>E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                                                                                                                                    | Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Lenmagos TK zsemle <sup>1</sup><br>E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Jégcsapretek<br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Olasz felvágott <sup>6</sup><br>E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                       | Bords Eve Olívaolajjal <sup>7,17</sup><br>E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Burgonyás kenyér <sup>1</sup><br>E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>Zöldséges szelet( pulyka) <sup>6,10</sup><br>E: 26kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                                                                                      | Csokis croissant <sup>1,3,6,7,15,16,17</sup><br>E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |

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