

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Trappista sajtszelet<sup>7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 299kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Kigyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Hot-dog<sup>1</sup></b> E: 359kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,9g <b>Ketchup mini</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	<b>Dobozos tej 2 dl<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Sajtos kifli<sup>1,7</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Ökörszem túrós 100 g<sup>1,3,7</sup></b> E: 309kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup></b> E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 11g, Só: 0,5g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csirkepörkölt</b> E: 304kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel<sup>1,3,7</sup></b> E: 206kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,8g <b>Sonkás pizza<sup>1,7</sup></b> E: 270kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 2,0g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 277kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 231kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Májgombóc leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 3,2g <b>Zöldborsós csirkeragu<sup>1</sup></b> E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Párolt rizs</b> E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Körte</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves<sup>1,7</sup></b> E: 301kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 16g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 442kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 70g, Cuk: 15g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Házi krémtúró<sup>7</sup></b> E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Natúr joghurt 150 g<sup>7</sup></b> E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>kuglóf<sup>1,3,7</sup></b> E: 354kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Fahéjas csiga 60 g<sup>1</sup></b> E: 292kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kigyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Szeletelt szalámi</b> E: 81kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

**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. Csillaggyűjtő



*[Handwritten signature]*  
 A változás jogát fenntartjuk!

## Általános iskola laktózmentes 7-10 (háromszori étkezés)

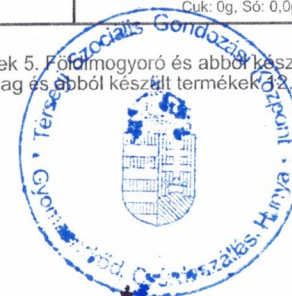
2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 299kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Főtt virsli</b> E: 207kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,5g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Ketchup mini</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	<b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Gépsonka</b> E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Laktózmentes kocka sajt 1 darab<sup>7</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves tm<sup>1</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csirkepörkölt</b> E: 304kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Brokkolikrémléves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Hentestokány sertés<sup>1</sup></b> E: 258kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 12g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Párolt rizs</b> E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 277kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 231kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,2g <b>Párolt rizs</b> E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Zöldborsós csirkeragu tejmentes</b> E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Körte</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palóclevés tejmentes<sup>1</sup></b> E: 268kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 442kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 70g, Cuk: 15g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Méz</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Szeletelt szalámi</b> E: 81kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!



K. S.

An!

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Trappista sajtszelet<sup>7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 9g, Tz zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 299kcal, Zsír: 8g, Tz zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Hot-dog<sup>1</sup></b> E: 359kcal, Zsír: 19g, Tz zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,9g <b>Ketchup mini</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	<b>Dobozos tej 2 dl<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Sajtos kifli<sup>1,7</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Ökörszem túrós 100 g<sup>1,3,7</sup></b> E: 309kcal, Zsír: 7g, Tz zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup></b> E: 234kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 58g, Cuk: 31g, Só: 0,5g <b>Szarvacskas tészta<sup>1,3</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csirkepörkölt</b> E: 321kcal, Zsír: 25g, Tz zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Brokkolikrémleves levesgyönggyel<sup>1,3,7</sup></b> E: 206kcal, Zsír: 19g, Tz zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,8g <b>Sonkás pizza<sup>1,7</sup></b> E: 270kcal, Zsír: 10g, Tz zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 2,0g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 160kcal, Zsír: 7g, Tz zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 284kcal, Zsír: 20g, Tz zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 283kcal, Zsír: 7g, Tz zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Májgombóc leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 234kcal, Zsír: 8g, Tz zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 3,2g <b>Zöldborsós csirkeragu<sup>1</sup></b> E: 219kcal, Zsír: 10g, Tz zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Párolt rizs</b> E: 333kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Körte</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves<sup>1,7</sup></b> E: 338kcal, Zsír: 21g, Tz zsír: 7g, Feh.: 18g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 488kcal, Zsír: 14g, Tz zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 15g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Házi krémtúró<sup>7</sup></b> E: 89kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Natúr joghurt 150 g<sup>7</sup></b> E: 81kcal, Zsír: 5g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>kuglóf<sup>1,3,7</sup></b> E: 354kcal, Zsír: 9g, Tz zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Fahéjas csiga 60 g<sup>1</sup></b> E: 292kcal, Zsír: 10g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Szeletelt szalámi</b> E: 81kcal, Zsír: 8g, Tz zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



*Handwritten signature*  
 A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 299kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Főtt virsli</b> E: 233kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Ketchup mini</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	<b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Gépsonka</b> E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Laktómentes kocka sajt 1 darab<sup>7</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves tm<sup>1</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csirkepörkölt</b> E: 321kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>BrokkolikréMLEVES tejmentes<sup>1</sup></b> E: 100kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Hentestokány sertés<sup>1</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 12g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Párolt rizs</b> E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 160kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 323kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 2,2g <b>Párolt rizs</b> E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Zöldborsós csirkeragu tejmentes</b> E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Körte</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palóclevés tejmentes<sup>1</sup></b> E: 241kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 488kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 15g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Méz</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Szeletelt szalámi</b> E: 81kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



*[Handwritten signature]*  
 A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 299kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Főtt virsli</b> E: 233kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Ketchup mini</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	<b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Gépsonka</b> E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves tm<sup>1</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Szarvacka tészta<sup>1,3</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csirkepörkölt</b> E: 321kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>BrokkolikréMLEVES tejmentes<sup>1</sup></b> E: 100kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Hentestokány sertés<sup>1</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 12g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Párolt rizs</b> E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 160kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 321kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 2,2g <b>Párolt rizs</b> E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Zöldborsós csirkeragu tejmentes</b> E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Körte</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 241kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 488kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 15g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Méz</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Szeletelt szalámi</b> E: 81kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű



*Handwritten signatures and initials.*  
 A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gépsonka</b> E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Főtt virsli</b> E: 233kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Zsemle C<sup>1</sup></b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Dobozos tej 2 dl<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Gépsonka</b> E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Zsemle C<sup>1</sup></b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Zsemle C<sup>1</sup></b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves éd. szerrel<sup>1,7</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Szarvacska tészta 40 g<sup>1,3</sup></b> E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Csirkepörkölt</b> E: 321kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Brokkolikrémléves levesgyönggyel<sup>1,3,7,9</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Sonkás pizza<sup>1,7</sup></b> E: 270kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 2,0g	<b>Hamis gulyásleves epés<sup>1,3</sup></b> E: 260kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 283kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 2,2g <b>Zöldborsós csirkeragu<sup>1</sup></b> E: 219kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Párolt rizs</b> E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Körte</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 241kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Mákos tészta éd. szerrel<sup>1</sup></b> E: 250kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Lekvár éd. szerrel</b> E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Méz</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Lekvár éd. szerrel</b> E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Zsemle C<sup>1</sup></b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Szeletelt szalámi</b> E: 81kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

