

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Dobozos tej 2 dl<sup>1</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Kakaós csiga 60 g<sup>1</sup></b> E: 280kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Bríós 100 g<sup>1,3,7</sup></b> E: 333kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	<b>Sajtos pogácsa 100 g<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 424kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 2,3g	<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>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi kenőmájás<sup>5,10</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <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>Lebbencsleves<sup>1</sup></b> E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 2,2g <b>Sült virsli</b> E: 390kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g <b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b> E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Csontleves csigatésztával<sup>1,3,5</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Sváb pecsenye</b> E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g <b>Petrezselymes párolt rizs</b> E: 295kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b> E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Csemege uborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Rakott tészta<sup>1,3,7</sup></b> E: 625kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 16g, Feh.: 24g, CH: 52g, Cuk: 3g, Só: 2,6g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> E: 316kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 3,7g <b>Túró töltelkes gombóc<sup>1,3,7</sup></b> E: 284kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 32g, CH: 148g, Cuk: 12g, Só: 0,8g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
<b>Uzsonna</b>	<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>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <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>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<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>Almás párna 50 g tk. 1 db<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, 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>Bordás 1 db 40 g-os<sup>1,7</sup></b> E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Sós pereg<sup>1</sup></b> E: 211kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 3,8g

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



A változás jogát fenntartjuk!

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

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>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>Méz</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<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>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <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>Lebbencsleves<sup>1</sup></b> E: 99kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Sült virsli</b> E: 390kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g <b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b> E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Csontleves csigatészta<sup>1,3,4</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Sváb pecsenye</b> E: 192kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g <b>Petrezselymes párolt rizs</b> E: 295kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b> E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Burgonyapüré tejmentes</b> E: 135kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Csemege uborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Karfiol leves tm.<sup>1</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Húsos tészta tm.<sup>1,3</sup></b> E: 449kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 59g, Cuk: 1g, Só: 1,2g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Frankfurti leves tm.<sup>1</sup></b> E: 274kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 3,7g <b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b> E: 478kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
<b>Uzsonna</b>	<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>Laktózzmentes 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>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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 <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Natúr joghurt Im<sup>7</sup></b> E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <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<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>Natúr joghurt Im<sup>7</sup></b> E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <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>Gyümölcsös joghurt Im<sup>7</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Sertés párizsi</b> E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, 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

**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. Kenőmájás 13. Páratételek 14. Csillagfürt



A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<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>Kakaós csiga 60 g<sup>1</sup></b> E: 280kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Bríós 100 g<sup>1,3,7</sup></b> E: 333kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	<b>Sajtos pogácsa 100 g<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 424kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 2,3g	<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>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <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>Lebbencsleves<sup>1</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,2g <b>Sült virsli</b> E: 400kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g <b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b> E: 310kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Csontleves csigatésztával<sup>1,3,5</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 3,2g <b>Sváb pecsenye</b> E: 215kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Petrezselymes párolt rizs</b> E: 329kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b> E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 244kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Csemege uborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Rakott tészta<sup>1,3,7</sup></b> E: 664kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 17g, Feh.: 25g, CH: 52g, Cuk: 3g, Só: 2,6g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Frankfurti leves<sup>1,7</sup></b> E: 342kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 3,9g <b>Túró töltelkes gombóc<sup>1,3,7</sup></b> E: 293kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 32g, CH: 148g, Cuk: 12g, Só: 0,6g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
<b>Uzsonna</b>	<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>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 9,8g <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>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<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>Almás párna 50 g tk. 1 db<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, 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>Bordás 1 db 40 g-os<sup>1,7</sup></b> E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Sós pereg<sup>1</sup></b> E: 211kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 3,8g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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 signatures and initials in blue ink.*

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>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>Méz</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<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>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g  <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g  <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>Lebbencsleves<sup>1</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g  <b>Sült virsli</b> E: 400kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g  <b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b> E: 310kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Csontleves csigatésztával<sup>1,3,4</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 3,2g  <b>Sváb pecsenye</b> E: 215kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,0g  <b>Petrezselymes párolt rizs</b> E: 329kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g  <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b> E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Burgonyapüré tejmentes</b> E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g  <b>Csemege uborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Karfiol leves tm.<sup>1</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,0g  <b>Húsos tészta tm.<sup>1,3</sup></b> E: 526kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 1,4g  <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Frankfurti leves tm.<sup>1</sup></b> E: 278kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,7g  <b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b> E: 478kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g  <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
<b>Uzsonna</b>	<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>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>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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  <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Natúr joghurt lm<sup>7</sup></b> E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g  <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<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>Natúr joghurt lm<sup>7</sup></b> E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g  <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>Gyümölcsös joghurt lm<sup>7</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g  <b>Sertés párizsi</b> E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, 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

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szója 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. Nitrátok 14. Élesztőgomba



Handwritten signature and initials.

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 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>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>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>Méz</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<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>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g  <b>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g  <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>Lebbencsleves<sup>1</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,2g  <b>Sült virsli</b> E: 400kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g  <b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b> E: 310kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Csontleves csigatésztával<sup>1,3,5</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 3,2g  <b>Sváb pecsenye</b> E: 215kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,0g  <b>Petrezselymes párolt rizs</b> E: 329kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g  <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b> E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Burgonyapüré tejmentes</b> E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g  <b>Csemege uborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Karfiol leves tm.<sup>1</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,0g  <b>Húsos tészta tm.<sup>1,3</sup></b> E: 526kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 1,4g  <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Frankfurti leves tm.<sup>1</sup></b> E: 278kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,7g  <b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b> E: 478kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g  <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
<b>Uzsonna</b>	<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>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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  <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<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>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>Sertés párizsi</b> E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, 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

**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. Szója 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. Pórástestűek 14. Csillagfürt



*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

A változás jogát fenntartjuk!

Általános iskola cukor- és koleszterinszegény 11-14 (háromszori étkezés)

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<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>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>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>Méz éd. szerrel</b> E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Sajtos pogácsa 50 g<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	<b>Sonkakrém epés</b> E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <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>Lebbencsleves epés<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Sült virsli</b> E: 400kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g <b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b> E: 310kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	<b>Csontleves csigatésztával<sup>1,3,4</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 3,2g <b>Sváb pecsenye</b> E: 215kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Petrezselymes párolt rizs 40 g</b> E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Köménymagosleves zsemlekockával<sup>1</sup></b> E: 150kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 3,3g <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b> E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 244kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Csemege uborka éd. szerrel</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	<b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Szarvacskás tészta<sup>1,3</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csikóstokány<sup>1,7</sup></b> E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Kelkáposztapüré leves virslikarikával<sup>7</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,2g <b>Prézlis tészta éd. szerrel<sup>1</sup></b> E: 355kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 70g, 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>Uzsonna</b>	<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>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Házi magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 9,8g <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>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>Lekvár éd. szerrel</b> E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, 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>Zsemle C<sup>1</sup></b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcsjoghurt éd. szerrel<sup>7</sup></b> E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Sós pereg<sup>1</sup></b> E: 211kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 3,8g

**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. Pálcikák 14. Csillagfűrt

