

## Általános iskola 7-10 (háromszori étkezés)

## Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

| Étkezés        | 2026.09.07<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.08<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.09<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.10<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.09.11<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Poharas tej</b><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Liga margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                      | <b>Kefir<sup>7</sup></b><br>E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Natúr sajtkrém<sup>7</sup></b><br>E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                    | <b>Sajtos pogácsa 100 g<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 424kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 2,3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b><br>E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                                                                                                 | <b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Trappista sajtszelet<sup>7</sup></b><br>E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 246kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 1,6g<br><b>Pirított tarhonya<sup>1,3</sup></b><br>E: 287kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,9g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 120kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g<br><b>Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Párolt mexikói zöldségköret<sup>9</sup></b><br>E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 42g, Cuk: 24g, Só: 0,5g<br><b>Rántott csirkemell tepsin sütve<sup>1,3</sup></b><br>E: 190kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 230kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 2,3g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g | <b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b><br>E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 165kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Bulgur<sup>1</sup></b><br>E: 332kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Túrórudi<sup>5,6,7,8</sup></b><br>E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 252kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,2g<br><b>Almás lepény<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 479kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 83g, Cuk: 24g, Só: 0,5g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                    |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Köles körözött<sup>7</sup></b><br>E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                                 | <b>Barack lekváros kifli 60 g<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 214kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Házi krémtúró<sup>7</sup></b><br>E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 0,1g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>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><br>E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Sajtos kifli<sup>1,7</sup></b><br>E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                                                                                               |

## 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 in blue ink.*

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

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

| Étkezés        | 2026.09.07<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.08<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.09<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.09.10<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.09.11<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Gépsonka</b><br>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Liga margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Laktózzmentes kocka sajt 1 darab<sup>7</sup></b><br>E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                       | <b>Sertés párizsi</b><br>E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                          | <b>Gyümölcsös joghurt Im<sup>7</sup></b><br>E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                                                                                               | <b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Trappista sajt szeletelt Im.<sup>7</sup></b><br>E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 246kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 1,6g<br><b>Pirított tarhonya<sup>1,3</sup></b><br>E: 287kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,9g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 120kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Párolt mexikói zöldségköret<sup>9</sup></b><br>E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,2g | <b>Fahéjas szilvaleves tejmentes<sup>1</sup></b><br>E: 185kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 47g, Cuk: 16g, Só: 0,3g<br><b>Rántott csirkemell tepsin sültve<sup>1,3</sup></b><br>E: 190kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Burgonyapüré tejmentes</b><br>E: 135kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g | <b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b><br>E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 165kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Bulgur<sup>1</sup></b><br>E: 332kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Túrórudi Im.<sup>5,6,7,8</sup></b><br>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 252kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,2g<br><b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 478kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Köles körözött ttm</b><br>E: 56kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                         | <b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Gyümölcs lekvár</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                    | <b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Méz</b><br>E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                           | <b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Natúr joghurt Im<sup>7</sup></b><br>E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Jégcsap retek</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Párizsikrém ttm.</b><br>E: 91kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, 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. Csillagfűrt



Handwritten signature: *Alma*

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

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

| Étkezés        | 2026.09.07<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.08<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.09<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.09.10<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.09.11<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Pizza sonka<sup>6</sup></b><br>E: 48kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Laktózmentes kocka sajt 1 darab<sup>7</sup></b><br>E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                     | <b>Zala felvágott<sup>6</sup></b><br>E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g                                                                                                                                        | <b>Natúr joghurt Im<sup>7</sup></b><br>E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gépsonka</b><br>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                 |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Sütőtökrémleves tejmentes<sup>1</sup></b><br>E: 81kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Sertés apró</b><br>E: 227kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Pirított tarhonya<sup>1,3</sup></b><br>E: 287kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,9g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Gyümölcspép epés</b><br>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 120kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Párolt sárgarépa<sup>9</sup></b><br>E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | <b>Fahéjas almaleves tm.<sup>1</sup></b><br>E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 0,3g<br><b>Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva<sup>1</sup></b><br>E: 257kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 23g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Burgonyapüré tejmentes</b><br>E: 135kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Almabefőtt</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Parasztgaluska leves epés<sup>1,3</sup></b><br>E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 165kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Orsó tészta<sup>1</sup></b><br>E: 260kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Túrórudi Im.<sup>5,6,7,8</sup></b><br>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Zöldségpüréleves virslivel</b><br>E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Krumplis tészta epe<sup>1,7</sup></b><br>E: 480kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,7g<br><b>Gyümölcspép</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Gépsonka</b><br>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Gyümölcs lekvár</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                       | <b>Házi krémtúró gyümölcsös Im.<sup>7</sup></b><br>E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Natúr joghurt Im<sup>7</sup></b><br>E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Párizsikrém tm.</b><br>E: 91kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, 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. Csillagfűrt



Handwritten signatures and initials in blue ink.

| Általános iskola 11-14 (háromszori étkezés) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Étlap                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Étkezés                                     | 2026.09.07<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.08<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.09<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.10<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.09.11<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tízórai                                     | <b>Poharas tej</b><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Liga margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                      | <b>Kefir<sup>7</sup></b><br>E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Natúr sajtkrém<sup>7</sup></b><br>E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                    | <b>Sajtos pogácsa 100 g<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 424kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 2,3g<br><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                | <b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b><br>E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Trappista sajtszelet<sup>7</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g |
| Ebéd                                        | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 254kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 13g, Só: 1,6g<br><b>Pirított tarhonya<sup>1,3</sup></b><br>E: 315kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,9g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br><b>Párolt mexikói zöldségköret<sup>9</sup></b><br>E: 175kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 39g, Cuk: 19g, Só: 0,5g<br><b>Rántott csirkemell tepsin sütve<sup>1,3</sup></b><br>E: 205kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 444kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 2,3g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g | <b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b><br>E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Bulgur<sup>1</sup></b><br>E: 366kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Túrórudi<sup>5,6,7,8</sup></b><br>E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 262kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,2g<br><b>Almás lepény<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 479kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 83g, Cuk: 24g, Só: 0,5g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                     |
| Uzsonna                                     | <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Köles körözött<sup>7</sup></b><br>E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                                 | <b>Barack lekváros kifli 60 g<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 214kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Házi krémtúró<sup>7</sup></b><br>E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 0,1g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>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><br>E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Sajtos kifli<sup>1,7</sup></b><br>E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                                                                                                |

**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



*Handwritten signature: M. A. G.*

A változás jogát fenntartjuk!

# Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

| Étkezés        | 2026.09.07<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2026.09.08<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.09.09<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.09.10<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.11<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <p>Gépsonka<br/>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Liga margarin<br/>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Zsemle<sup>1</sup><br/>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup><br/>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Laktózzmentes kocka sajt 1 darab<sup>7</sup><br/>E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>                      | <p>Sertés párizsi<br/>E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Flóra margarin<br/>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Zsemle<sup>1</sup><br/>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                         | <p>Gyümölcsös joghurt 1m<sup>7</sup><br/>E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Főtt tojás<sup>3</sup><br/>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Flóra margarin<br/>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup><br/>E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>                                                                                                                              | <p>Flóra margarin<br/>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup><br/>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Trappista sajt szeletelt 1m.<sup>7</sup><br/>E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> |
| <b>Ebéd</b>    | <p>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup><br/>E: 254kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 13g, Só: 1,6g</p> <p>Sertéspörkölt<br/>E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Pirított tarhonya<sup>1,3</sup><br/>E: 315kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,9g</p> <p>Csemege uborka<br/>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Alma<br/>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup><br/>E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup><br/>E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Párolt mexikói zöldségköret<sup>9</sup><br/>E: 175kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> | <p>Fahéjas szilvaleves tejmentes<sup>1</sup><br/>E: 173kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 43g, Cuk: 12g, Só: 0,4g</p> <p>Rántott csirkemell tepsin sültve<sup>1,3</sup><br/>E: 205kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Burgonyapüré tejmentes<br/>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Vegyes vágott<br/>E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> | <p>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup><br/>E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Majorannás tokány<sup>1</sup><br/>E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Bulgur<sup>1</sup><br/>E: 366kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Forma kenyér<sup>1</sup><br/>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Túrórudi 1m.<sup>5,6,7,8</sup><br/>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup><br/>E: 262kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,2g</p> <p>Prézlis tészta<sup>1</sup><br/>E: 478kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g</p> <p>Alma<br/>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                                                          |
| <b>Uzsonna</b> | <p>Köles körözött ttm<br/>E: 56kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup><br/>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Zöldpaprika<br/>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>Flóra margarin<br/>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Gyümölcs lekvár<br/>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Zsemle<sup>1</sup><br/>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>                                                                    | <p>Flóra margarin<br/>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup><br/>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Méz<br/>E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                                                                                                         | <p>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup><br/>E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Zsemle<sup>1</sup><br/>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Zöldpaprika<br/>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Natúr joghurt 1m<sup>7</sup><br/>E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Jégcsap retek<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zsemle<sup>1</sup><br/>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Párizsikrém ttm.<br/>E: 91kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>                             |

## 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. Kenő-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



*[Handwritten signature]*  
A változás jogát fenntartjuk!

# Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

| Étkezés | 2026.09.07<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.08<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.09<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.09.10<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.11<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Gépsonka</b><br>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Liga margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Gépsonka</b><br>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Sertés párizsi</b><br>E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                        | <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Gépsonka</b><br>E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd    | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 254kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 13g, Só: 1,6g<br><b>Pirított tarhonya<sup>1,3</sup></b><br>E: 315kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,9g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Párolt mexikói zöldségköret<sup>9</sup></b><br>E: 175kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                         | <b>Fahéjas szilvaleves tejmentes<sup>1</sup></b><br>E: 177kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 44g, Cuk: 12g, Só: 0,4g<br><b>Rántott csirkemell tepsin sütvé<sup>1,3</sup></b><br>E: 205kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Burgonyapüré tejmentes</b><br>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g | <b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b><br>E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Bulgur<sup>1</sup></b><br>E: 366kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Babapiskóta<sup>1,3</sup></b><br>E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 262kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,2g<br><b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 478kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 91g, Cuk: 26g, Só: 0,8g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                            |
| Uzsonna | <b>Köles körözött tm</b><br>E: 56kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                          | <b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Gyümölcs lekvár</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                            | <b>Flóra margarin</b><br>E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Méz</b><br>E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                          | <b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Jégcsap retek</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Párizsikrém tm.</b><br>E: 91kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, 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. Csillagfűrt



*Handwritten signature in blue ink.*