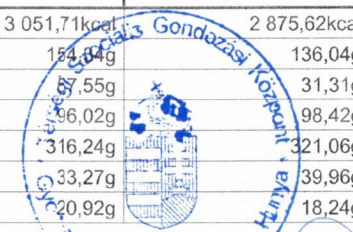


Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Briós 100 g <sup>1,3,7</sup>  E: 503kcal Tel.zsír.: 3g CH: 78g Só: 1,5g  Zsír: 13g Feh.: 18g Cuk: 7g	Citromos tea, Császárszalonna <sup>6,9,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Lilahagyma  E: 853kcal Tel.zsír.: g CH: 89g Só: 4,9g  Zsír: 47g Feh.: 24g Cuk: 10g	tej friss 5/1 <sup>7</sup> , Olasz felvágott <sup>6</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Kígyóborka, Trappista sajtszelet <sup>7</sup>  E: 798kcal Tel.zsír.: 16g CH: 87g Só: 4,6g  Zsír: 33g Feh.: 41g Cuk: g	Gyümölcs tea, Majonézes tojáskréms <sup>3,7,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 528kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 2,6g  Zsír: 15g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér <sup>1</sup> , Mustár <sup>10</sup>  E: 764kcal Tel.zsír.: g CH: 89g Só: 5,0g  Zsír: 35g Feh.: 31g Cuk: 10g	Tejeskávé <sup>7</sup> , Kalács mazsolás <sup>1,3,7</sup>  E: 660kcal Tel.zsír.: 9g CH: 105g Só: 1,5g  Zsír: 16g Feh.: 21g Cuk: 5g	Citromos tea, Kefir <sup>7</sup> , Gépsonka, Vajkrém <sup>7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 602kcal Tel.zsír.: 6g CH: 89g Só: 3,3g  Zsír: 19g Feh.: 25g Cuk: 10g
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Csirkepörkölt, Szarvacska tészta <sup>1,3</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Vegyes vágott, Alma  E: 1 573kcal Tel.zsír.: 6g CH: 202g Só: 9,0g  Zsír: 44g Feh.: 97g Cuk: 44g	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel <sup>1,3,7</sup> , Hentestokány sertés <sup>1</sup> , Párolt rizs, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 1 376kcal Tel.zsír.: 22g CH: 146g Só: 8,3g  Zsír: 73g Feh.: 36g Cuk: g	Hamis gulyásleves <sup>1,3</sup> , Fasírt ( házi ) tepsin sült <sup>1,3</sup> , Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 1 191kcal Tel.zsír.: 21g CH: 120g Só: 8,7g  Zsír: 55g Feh.: 41g Cuk: g	Májgombóc leves <sup>1,3,9</sup> , Lecsó pirított tarhonyával <sup>1,3,6,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Körte  E: 1 227kcal Tel.zsír.: 2g CH: 166g Só: 13,2g  Zsír: 43g Feh.: 52g Cuk: 10g	Palócleves <sup>1,7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Kakaós tekercs <sup>1,3,7</sup>  E: 1 079kcal Tel.zsír.: 12g CH: 126g Só: 6,7g  Zsír: 44g Feh.: 41g Cuk: 5g	Orjaleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Rántott hal tepsiben <sup>1,3,4,7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Franciasaláta <sup>3,7,10</sup>  E: 1 124kcal Tel.zsír.: 15g CH: 114g Só: 8,3g  Zsír: 48g Feh.: 51g Cuk: 8g	Tökleves <sup>1,7</sup> , Sült hurka, kolbász, Hagymás törtburgonya, Forma kenyér <sup>1</sup> , Almabefőtt  E: 1 740kcal Tel.zsír.: 26g CH: 153g Só: 14,1g  Zsír: 95g Feh.: 66g Cuk: 10g
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea  E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea  E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Házi krémtúrós <sup>7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 476kcal Tel.zsír.: 2g CH: 88g Só: 2,1g  Zsír: 7g Feh.: 21g Cuk: 14g	Citromos tea, Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Jégcsap retek, Főtt tojás 1 db <sup>3</sup> , Liga margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 545kcal Tel.zsír.: 1g CH: 89g Só: 2,7g  Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Natúr sajtkrém <sup>7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Paradicsom  E: 455kcal Tel.zsír.: 2g CH: 87g Só: 2,8g  Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk: 10g	tej friss 5/1 <sup>7</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Liga margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Zöldpaprika  E: 639kcal Tel.zsír.: 2g CH: 88g Só: 3,6g  Zsír: 21g Feh.: 29g Cuk: g	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, Száras parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Paradicsom  E: 690kcal Tel.zsír.: 7g CH: 99g Só: 4,3g  Zsír: 25g Feh.: 30g Cuk: 10g	Citromos tea, Abált szalonna, Forma kenyér <sup>1</sup> , Savanyú káposzta  E: 1 234kcal Tel.zsír.: 33g CH: 87g Só: 11,1g  Zsír: 90g Feh.: 24g Cuk: 10g	Citromos tea, Kakaós csiga 100 g <sup>1</sup>  E: 501kcal Tel.zsír.: g CH: 69g Só: 0,9g  Zsír: 22g Feh.: 7g Cuk: 10g
Energia:	2 586,36kcal	2 808,13kcal	2 477,35kcal	2 427,19kcal	2 566,66kcal	3 051,71kcal	2 875,62kcal
Zsír:	64,90g	133,94g	96,11g	78,28g	104,47g	154,04g	136,04g
Telített zsírsav:	10,54g	22,84g	38,33g	6,99g	19,56g	27,55g	31,31g
Fehérje:	135,11g	80,60g	96,76g	101,72g	101,67g	96,02g	98,42g
Szénhidrát:	378,32g	335,52g	303,34g	346,99g	324,17g	316,24g	321,06g
Hozzáadott cukor:	75,18g	29,97g	19,98g	29,97g	34,97g	33,27g	39,96g
Só:	12,63g	15,96g	16,03g	19,71g	16,03g	20,92g	18,24g

**Allergének:**

1. Glutén 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. Szójaab és abból készült termékek 7. Seszám és abból készült termékek 8. Dió 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



Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap	
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs joghurt, Briós 100 g <sup>1,3,7</sup>  E: 418kcal Tel.zsír: 1g CH: 71g Só: 1,2g  Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk: g	Citromos tea, Forma kenyér <sup>1</sup> , Párizsikrém epés  E: 535kcal Tel.zsír: 2g CH: 83g Só: 3,2g  Zsír: 19g Feh.: 19g Cuk: 10g	Kefir <sup>7</sup> , Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Hajdú sajt <sup>7</sup>  E: 662kcal Tel.zsír: 3g CH: 79g Só: 4,2g  Zsír: 24g Feh.: 40g Cuk: g	Gyümölcs tea, Forma kenyér <sup>1</sup> , Kockasajt 2 db <sup>7</sup>  E: 470kcal Tel.zsír: g CH: 82g Só: 3,0g  Zsír: 10g Feh.: 18g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér <sup>1</sup> , Joghurtöntet <sup>7</sup>  E: 757kcal Tel.zsír: g CH: 86g Só: 5,5g  Zsír: 36g Feh.: 32g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Kalács mazsolás <sup>1,3,7</sup>  E: 584kcal Tel.zsír: 7g CH: 92g Só: 1,3g  Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk: g	Citromos tea, Gépsonka, Vajkrém <sup>7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 521kcal Tel.zsír: 3g CH: 83g Só: 3,2g  Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Csirke apró, Szarvacska tészta <sup>1,3</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Gyümölcspép epés  E: 1 096kcal Tel.zsír: 3g CH: 197g Só: 6,1g  Zsír: 19g Feh.: 38g Cuk: 44g	Brokkolikrémleves epés zsemlekockával <sup>1,7</sup> , Sertéstokány <sup>1</sup> , Párolt rizs, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 1 201kcal Tel.zsír: 11g CH: 152g Só: 7,9g  Zsír: 45g Feh.: 44g Cuk: g	Hamis gulyásleves epés <sup>1,3</sup> , Vagdalt <sup>1,3</sup> , Zöldborsó főzelék püré <sup>1,7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 1 282kcal Tel.zsír: 20g CH: 132g Só: 6,0g  Zsír: 57g Feh.: 44g Cuk: g	Májgombóc leves <sup>1,3,9</sup> , Tarhonyás virsli <sup>1,3</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Gyümölcspép  E: 1 149kcal Tel.zsír: 2g CH: 134g Só: 13,1g  Zsír: 47g Feh.: 49g Cuk: g	Zöldbabpüréleves sertéshússal <sup>1,7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Fahéjas tekercs <sup>1,3,7</sup>  E: 987kcal Tel.zsír: 6g CH: 134g Só: 6,7g  Zsír: 35g Feh.: 33g Cuk: 5g	Orjaleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Natúr halszelet <sup>1,4</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Joghurtos brokkoli saláta <sup>7</sup>  E: 721kcal Tel.zsír: 1g CH: 72g Só: 7,5g  Zsír: 24g Feh.: 47g Cuk: 8g	Töklevés <sup>1,7</sup> , Sült krinolin <sup>6,7,9,10</sup> , Tört burgonya, Forma kenyér <sup>1</sup> , Almabefőtt  E: 1 001kcal Tel.zsír: 1g CH: 124g Só: 9,4g  Zsír: 43g Feh.: 29g Cuk: 10g	
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea  E: 33kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Forma kenyér <sup>1</sup> , Házi krémtúró epés <sup>7</sup>  E: 466kcal Tel.zsír: g CH: 89g Só: 2,0g  Zsír: 6g Feh.: 21g Cuk: 15g	Gyümölcs tea, Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Sertés párizsi, Liga margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 579kcal Tel.zsír: 2g CH: 88g Só: 3,4g  Zsír: 18g Feh.: 22g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Natúr sajtkrém <sup>7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 439kcal Tel.zsír: 2g CH: 84g Só: 2,7g  Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Liga margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 574kcal Tel.zsír: g CH: 77g Só: 3,5g  Zsír: 20g Feh.: 24g Cuk: g	Gyümölcs joghurt, Gyümölcs tea, Pizza sonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 549kcal Tel.zsír: 1g CH: 97g Só: 3,7g  Zsír: 12g Feh.: 24g Cuk: 10g	Gyümölcs joghurt, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 550kcal Tel.zsír: 3g CH: 87g Só: 3,4g  Zsír: 17g Feh.: 21g Cuk: g	Citromos tea, Fahéjas csiga 100 g <sup>1</sup>  E: 521kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 0,7g  Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	
Energia:	2 013,68kcal	2 348,49kcal	2 417,05kcal	2 227,22kcal	2 327,03kcal	1 889,01kcal	2 075,66kcal	
Zsír:	33,96g	82,55g	88,94g	77,89g	82,29g	57,38g	73,93g	
Telített zsírsav:	4,35g	15,13g	25,14g	1,53g	6,97g	10,92g	3,68g	
Fehérje:	70,38g	84,79g	96,80g	91,47g	88,85g	84,15g	68,05g	
Szénhidrát:	367,30g	333,28g	304,39g	303,35g	327,25g	261,04g	380,52g	
Hozzáadott cukor:	69,33g	29,97g	19,98g	19,98g	34,97g	18,29g	39,96g	
Só:	9,33g	14,46g	12,93g	19,67g	15,89g	12,18g	13,24g	

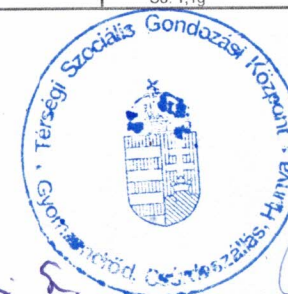
**Allergének:**

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. Puha testűek 14. Csillaggyök



Handwritten signatures and initials in blue ink.

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel <sup>7</sup> , Lekvár éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>  E: 331kcal Tel.zsír.: 2g CH: 49g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Párizsikrém epés  E: 342kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,9g Zsír: 22g Feh.: 14g Cuk: g	Kefir <sup>7</sup> , Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Hajdú sajt <sup>7</sup>  E: 501kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 2,8g Zsír: 27g Feh.: 35g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 229kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Főtt virsli, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Joghurtöntet <sup>7</sup>  E: 567kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: 4,2g Zsír: 39g Feh.: 27g Cuk: g	Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Lekvár éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>  E: 359kcal Tel.zsír.: g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Gépsonka, Vajkrém <sup>7</sup> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>  E: 328kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 1,9g Zsír: 17g Feh.: 15g Cuk: g
<b>Tízórai</b>	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup> , Kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup> , Kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Vajkrém <sup>7</sup> , Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup>  E: 138kcal Tel.zsír.: 3g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup> , Kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves éd. szerrel <sup>1,7</sup> , Csirke apró, Szarvacska tészta 40 g <sup>1,3</sup> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Gyümölcspép epés  E: 763kcal Tel.zsír.: 3g CH: 103g Só: 4,3g Zsír: 22g Feh.: 32g Cuk: g	Brokkolikrémleves epés zsemlekockával <sup>1,7</sup> , Sertéstokány <sup>1</sup> , Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>  E: 947kcal Tel.zsír.: 11g CH: 90g Só: 5,3g Zsír: 47g Feh.: 40g Cuk: g	Hamis gulyásleves epés <sup>1,3</sup> , Vagdalt <sup>1,3</sup> , Zöldborsó főzelék éd. szerrel <sup>1,7</sup> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>  E: 1 208kcal Tel.zsír.: 20g CH: 116g Só: 5,5g Zsír: 56g Feh.: 42g Cuk: g	Májgombóc leves <sup>1,3,9</sup> , Tarhonyás virsli <sup>1,3</sup> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Gyümölcspép  E: 1 156kcal Tel.zsír.: 2g CH: 124g Só: 12,7g Zsír: 51g Feh.: 50g Cuk: g	Zöldbabpüréleves sertéshússal <sup>1,7</sup> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Fahéjas tekercs éd.szerrel <sup>1,3,7</sup>  E: 981kcal Tel.zsír.: 6g CH: 121g Só: 6,3g Zsír: 39g Feh.: 34g Cuk: g	Orjaleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Natúr halszelet <sup>1,4</sup> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Joghurtos brokkoli saláta éd.szerrel <sup>7</sup>  E: 695kcal Tel.zsír.: 1g CH: 54g Só: 7,1g Zsír: 28g Feh.: 48g Cuk: g	Töklevés éd. szerrel <sup>1,7</sup> , Sült krinolin <sup>6,7,9,10</sup> , Tört burgonya, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Almabefőtt éd. szerrel  E: 929kcal Tel.zsír.: 1g CH: 93g Só: 9,2g Zsír: 46g Feh.: 30g Cuk: g
<b>Uzsonna</b>	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup> , Kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup>  E: 101kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup> , Kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup>  E: 101kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup> , Kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup>  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 <sup>1</sup> , Kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g



Vacsora	Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Házi krémtúró éd. szerrel <sup>7</sup>	Tea gyümölcs éd. szerrel, Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Sertés párizsi, Liga margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>	Tea gyümölcs éd. szerrel, Natúr sajtkrém <sup>7</sup> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>	Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Liga margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel <sup>7</sup> , Tea gyümölcs éd. szerrel, Pizza sonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel <sup>7</sup> , Sertés párizsi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Méz
	E: 268kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 1,3g	E: 389kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 2,1g	E: 249kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,5g	E: 413kcal Tel.zsír.: g CH: 32g Só: 2,1g	E: 326kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 2,4g	E: 356kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 2,0g	E: 521kcal Tel.zsír.: g CH: 108g Só: 2,3g
	Zsír: 10g Feh.: 16g Cuk: g	Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk: g	Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk: g	Zsír: 23g Feh.: 20g Cuk: g	Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: g	Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk: g	Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: g
Energia:	1 577,07kcal	1 892,47kcal	2 172,68kcal	2 012,09kcal	2 089,16kcal	1 651,99kcal	2 008,23kcal
Zsír:	54,04g	101,11g	105,68g	94,84g	102,24g	76,83g	81,10g
Telített zsírsav:	5,86g	14,69g	24,78g	1,53g	7,24g	7,14g	3,68g
Fehérje:	67,49g	77,89g	92,07g	86,56g	88,06g	81,73g	67,03g
Szénhidrát:	205,36g	175,92g	202,96g	207,69g	212,23g	161,14g	254,39g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	8,15g	10,93g	11,35g	17,68g	14,55g	11,19g	15,38g

**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. Csillagfürt



*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap	
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér.  E: 473kcal Tel.zsír: g CH: 98g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Forma kenyér, Párizsikrém epés  E: 535kcal Tel.zsír: 2g CH: 83g Só: 3,2g  Zsír: 19g Feh.: 19g Cuk: 10g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér.  E: 481kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g  Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér.  E: 480kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g  Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér.  E: 730kcal Tel.zsír: g CH: 84g Só: 4,7g  Zsír: 34g Feh.: 30g Cuk: 10g	Citromos tea, Gyümölcs lekvár, Flóra margarin, Forma kenyér.  E: 473kcal Tel.zsír: g CH: 98g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér.  E: 481kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g  Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves tm., Csirke apró, Szarvacska tészta <sup>1,3</sup> , Forma kenyér, Gyümölcspép epés  E: 881kcal Tel.zsír: 2g CH: 141g Só: 3,4g  Zsír: 18g Feh.: 35g Cuk: g	Brokkolikrémleves epés tm. zsemlekockával, Sertéstokány, Párolt rizs, Forma kenyér.  E: 1 176kcal Tel.zsír: 11g CH: 151g Só: 7,8g  Zsír: 43g Feh.: 43g Cuk: g	Hamis gulyásleves epés <sup>1,3</sup> , Vagdalt <sup>1,3</sup> , Zöldborsó főzelék Püré tejmentes, Forma kenyér.  E: 1 188kcal Tel.zsír: 19g CH: 123g Só: 7,0g  Zsír: 52g Feh.: 42g Cuk: g	Májgombóc leves <sup>1,3,9</sup> , Tarhonyás virsli <sup>1,3</sup> , Forma kenyér, Gyümölcspép  E: 1 149kcal Tel.zsír: 2g CH: 134g Só: 13,1g  Zsír: 47g Feh.: 49g Cuk: g	Zöldbabpüréleves sertéshússal tm, Prézlis tészta <sup>1</sup> , Forma kenyér.  E: 1 209kcal Tel.zsír: 6g CH: 202g Só: 6,5g  Zsír: 27g Feh.: 38g Cuk: 28g	Orjaleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Natúr halszelet <sup>1,4</sup> , Párolt brokkoli, Forma kenyér.  E: 643kcal Tel.zsír: 1g CH: 61g Só: 7,3g  Zsír: 21g Feh.: 46g Cuk: g	Töklevés tm, <sup>1</sup> , Sült krinolin <sup>6,7,9,10</sup> , Tört burgonya, Forma kenyér, Almabefőtt  E: 958kcal Tel.zsír: 1g CH: 113g Só: 9,9g  Zsír: 42g Feh.: 26g Cuk: g	
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea  E: 33kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Forma kenyér, Méz  E: 515kcal Tel.zsír: g CH: 118g Só: 2,0g  Zsír: 2g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Liga margarin, Forma kenyér.  E: 526kcal Tel.zsír: g CH: 82g Só: 3,4g  Zsír: 16g Feh.: 10g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér.  E: 498kcal Tel.zsír: 2g CH: 82g Só: 3,3g  Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott, <sup>1</sup> Liga margarin, Forma kenyér.  E: 527kcal Tel.zsír: g CH: 82g Só: 3,4g  Zsír: 16g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka, Flóra margarin, Forma kenyér.  E: 464kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,6g  Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér.  E: 499kcal Tel.zsír: 2g CH: 83g Só: 3,3g  Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér, Méz  E: 552kcal Tel.zsír: g CH: 118g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	
Energia:	1 902,28kcal	2 270,74kcal	2 201,12kcal	2 189,87kcal	2 436,78kcal	1 648,81kcal	2 023,76kcal	
Zsír:	27,25g	78,15g	78,72g	75,07g	71,38g	43,21g	61,40g	
Telített zsírsav:	2,43g	12,93g	21,40g	1,53g	5,63g	2,89g	1,08g	
Fehérje:	58,64g	81,71g	78,88g	88,72g	88,36g	75,63g	60,14g	
Szénhidrát:	367,46g	326,05g	298,44g	308,45g	378,60g	252,74g	24,39g	
Hozzáadott cukor:	44,09g	29,97g	29,97g	29,97g	57,69g	44,09g	29,97g	
Só:	7,57g	14,44g	13,54g	19,86g	14,77g	12,71g	14,96g	

**Allergének:**

1. Glutén 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. Pektin 14. Csillagfű



*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

otthon <b>Étkezés</b>	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 472kcal Tel.zsír: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Császárszalonna <sub>6,9,10</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Lilahagyma  E: 853kcal Tel.zsír: g CH: 89g Só: 4,9g Zsír: 47g Feh.: 24g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Olasz felvágott <sub>6</sub> , Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Kígyóuborka  E: 580kcal Tel.zsír: 6g CH: 63g Só: 3,1g Zsír: 23g Feh.: 19g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Tojáskrém tejtmentes <sub>3</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 398kcal Tel.zsír: 0g CH: 82g Só: 2,3g Zsír: 4g Feh.: 14g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér <sub>1</sub> , Mustár <sub>10</sub>  E: 764kcal Tel.zsír: g CH: 89g Só: 5,0g Zsír: 35g Feh.: 31g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 472kcal Tel.zsír: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 481kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves tm <sub>1</sub> , Csirkepörkölt, Szarvacka tészta <sub>1,3</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Vegyes vágott, Alma  E: 1358kcal Tel.zsír: 5g CH: 146g Só: 6,4g Zsír: 43g Feh.: 94g Cuk: g	Brokkolikrémleves tejtmentes <sub>1</sub> , Hentestokány sertés <sub>1</sub> , Párolt rizs, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 1202kcal Tel.zsír: 20g CH: 136g Só: 8,1g Zsír: 53g Feh.: 34g Cuk: g	Hamis gulyásleves <sub>1,3</sub> , Fasírt ( házi ) tepsin sült <sub>1,3</sub> , Sárgaborsó főzelék <sub>1</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 1214kcal Tel.zsír: 21g CH: 125g Só: 9,0g Zsír: 55g Feh.: 42g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Lecsó pirított tarhonyával <sub>1,3,6,10</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Körte  E: 1205kcal Tel.zsír: 2g CH: 151g Só: 10,4g Zsír: 45g Feh.: 49g Cuk: 10g	Palócleves tejtmentes <sub>1</sub> , Mákos tészta <sub>1</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 1150kcal Tel.zsír: 10g CH: 142g Só: 6,1g Zsír: 47g Feh.: 36g Cuk: 20g	Orjaleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Rántott hal tm <sub>1,1,3,4</sub> , Párolt brokkoli, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 720kcal Tel.zsír: 1g CH: 83g Só: 6,4g Zsír: 18g Feh.: 49g Cuk: g	Tökleves tm <sub>1</sub> , Sült hurka, kolbász, Hagymás törtburgonya, Forma kenyér <sub>1</sub> , Almabefőtt  E: 1697kcal Tel.zsír: 26g CH: 142g Só: 14,1g Zsír: 95g Feh.: 66g Cuk: g
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea  E: 33kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea  E: 34kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea  E: 33kcal Tel.zsír: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Forma kenyér <sub>1</sub> , Méz  E: 515kcal Tel.zsír: g CH: 118g Só: 2,0g Zsír: 2g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Jégcsap reték, Főtt tojás 1 db <sub>3</sub> , Liga margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 463kcal Tel.zsír: 1g CH: 84g Só: 2,6g Zsír: 10g Feh.: 17g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Paradicsom  E: 514kcal Tel.zsír: 2g CH: 85g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott <sub>6</sub> , Liga margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Zöldpaprika  E: 541kcal Tel.zsír: g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 16g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Száras parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Paradicsom  E: 605kcal Tel.zsír: 6g CH: 84g Só: 4,2g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Abált szalonna, Forma kenyér <sub>1</sub> , Savanyú káposzta  E: 1233kcal Tel.zsír: 33g CH: 87g Só: 11,1g Zsír: 90g Feh.: 24g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Méz  E: 552kcal Tel.zsír: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g
Energia:	2 378,30kcal	2 552,71kcal	2 341,39kcal	2 176,43kcal	2 552,86kcal	2 458,79kcal	2 762,70kcal
Zsír:	52,46g	109,38g	93,11g	65,87g	105,68g	115,56g	114,00g
Telített zsírsav:	5,19g	20,62g	28,42g	2,36g	15,49g	33,93g	25,71g
Fehérje:	117,60g	74,26g	79,37g	82,92g	93,67g	85,13g	97,42g
Szénhidrát:	372,63g	319,14g	303,23g	326,35g	325,26g	278,82g	353,22g
Hozzáadott cukor:	44,09g	29,97g	29,97g	39,96g	49,97g	44,09g	29,97g
Só:	10,54g	15,59g	15,39g	16,04g	15,35g	19,68g	19,63g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt





Idős 60 g fehérje purinszegény ( egész napos étkezés ) idős otthon

2026. június 8 - 2026. június 14

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap	
<b>Reggeli</b>	Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> E: 81kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bríós 100 g <sup>1,3,7</sup> E: 333kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sertés párizsi 30 g E: 57kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér 100 g <sup>1</sup> E: 251kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 9g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Lilahagyma E: 28kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 1 dl <sup>7</sup> E: 44kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gépsonka E: 77kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Kigyóuborka E: 8kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Puffancs 60 g 2 db <sup>1,3,7</sup> E: 332kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 4g, Feh.: 9g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Méz E: 147kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Főtt virslikrém E: 114kcal, Zsír: 13g, Tzsrir: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Tejeskávé 1,5 dl <sup>7</sup> E: 69kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 0,1g Kalács mazsolás <sup>1,3,7</sup> E: 503kcal, Zsír: 12g, Tzsrir: 7g, Feh.: 12g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Kefir <sup>7</sup> E: 81kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gépsonka E: 77kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Vajkrém <sup>7</sup> E: 76kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 3g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> E: 345kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 1g, Feh.: 5g, CH: 85g, Cuk: 44g, Só: 3,2g Szarvacskaszerű tészta <sup>1,3</sup> E: 332kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojásos gombapörkölt <sup>3</sup> E: 175kcal, Zsír: 10g, Tzsrir: 2g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Abonett kenyér <sup>1</sup> E: 45kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Brokkolikrémleves levesgyönggyel <sup>1,3,7</sup> E: 286kcal, Zsír: 25g, Tzsrir: 3g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Zöldséges tokány E: 175kcal, Zsír: 9g, Tzsrir: 1g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Párolt rizs E: 455kcal, Zsír: 9g, Tzsrir: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Abonett kenyér <sup>1</sup> E: 45kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Hamis gulyásleves <sup>1,3</sup> E: 238kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 1g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Fasírt (sertés) psz. <sup>1,3</sup> E: 390kcal, Zsír: 24g, Tzsrir: 7g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> E: 495kcal, Zsír: 14g, Tzsrir: 2g, Feh.: 18g, CH: 75g, Cuk: 27g, Só: 1,9g Abonett kenyér <sup>1</sup> E: 45kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldségleves <sup>1,3,9</sup> E: 139kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 1g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Lecsó pirított tarhonyával psz. <sup>1,3,6,9</sup> E: 539kcal, Zsír: 24g, Tzsrir: 2g, Feh.: 21g, CH: 63g, Cuk: 10g, Só: 5,1g Abonett kenyér <sup>1</sup> E: 45kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Palócleves psz. <sup>1,7</sup> E: 371kcal, Zsír: 23g, Tzsrir: 6g, Feh.: 11g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 5,1g Abonett kenyér <sup>1</sup> E: 45kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kakaós tekercs <sup>1,3,7</sup> E: 398kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 2g, Feh.: 13g, CH: 66g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	Orjaleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> E: 208kcal, Zsír: 10g, Tzsrir: 0g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Halpogácsa (Halfasírt) <sup>1,3,4</sup> E: 242kcal, Zsír: 12g, Tzsrir: 1g, Feh.: 19g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Gombás párolt rizs E: 413kcal, Zsír: 7g, Tzsrir: 1g, Feh.: 8g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Töklevés <sup>1,7</sup> E: 173kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 1g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 5,0g Csirkecomb rudacska <sup>1,3</sup> E: 286kcal, Zsír: 13g, Tzsrir: 2g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 2,6g Hagymás törtburgonya E: 384kcal, Zsír: 13g, Tzsrir: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Házi krémtúrós psz. <sup>7</sup> E: 98kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 3g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Főtt tojás 1 db <sup>3</sup> E: 50kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Jégcsap retek E: 10kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Pizza sonka 20 g <sup>6</sup> E: 24kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Natúr sajtkrém <sup>7</sup> E: 72kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 2g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Forma kenyér 120 g <sup>1</sup> E: 301kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 1 dl <sup>7</sup> E: 44kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott 20 g <sup>6</sup> E: 49kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Liga margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> E: 85kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojáskrém psz. <sup>3</sup> E: 55kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sült párizsi karika 50 g <sup>6</sup> E: 165kcal, Zsír: 15g, Tzsrir: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Fehéjs csiga 100 g <sup>1</sup> E: 467kcal, Zsír: 17g, Tzsrir: 0g, Feh.: 9g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	

**Allergének:**

1. Glutén tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Párizsi és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült

termékek 6. Szójabab és abból készült

termékek 7. Tej és tejszínes termékek 8. Tojás és azokból készült termékek 9. Földimogyoró és azokból készült termékek 10. Szójabab és azokból készült termékek 11. Glutén tartalmazó gabona 12. Rákfélék és azokból készült termékek 13. Tojás és azokból készült termékek 14. Párizsi és azokból készült termékek 15. Földimogyoró és azokból készült termékek 16. Szójabab és azokból készült termékek 17. Tej és tejszínes termékek 18. Tojás és azokból készült termékek 19. Földimogyoró és azokból készült termékek 20. Szójabab és azokból készült termékek



Handwritten signature and date: 2026.06.08