

# Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

| Étkezés        | 2026.08.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.08.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.08.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.08.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.08.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.08.08<br>Szombat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>tej friss 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>kuglóf<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Natúr sajtkrém<sup>7</sup></b><br>E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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>Kígyóuborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>tej friss 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Sajtos pogácsa 50 g<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><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: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g | <b>tej friss 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<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                                                                                                                                                                                                                   | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Majonézes tojáskrém<sup>3,7,10</sup></b><br>E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, 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>Zöldpaprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 9g, Só: 1,3g<br><b>Tarhonyáshús<sup>1,3</sup></b><br>E: 401kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,3g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Nektarin</b><br>E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                     | <b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Székelykáposzta<sup>6,7,9,10</sup></b><br>E: 366kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                           | <b>Fahéjas szilvaleves<sup>1,7</sup></b><br>E: 132kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Cuk: 13g, Só: 0,1g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Sárgadinnye</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b><br>E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,5g<br><b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b><br>E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 167kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 2,0g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                         | <b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,5g<br><b>Krumplis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 380kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Szőlő</b><br>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                   | <b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b><br>E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Orsó tészta<sup>1</sup></b><br>E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zala felvágott<sup>6</sup></b><br>E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Liga margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><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>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Csokoládékrém<sup>6,7</sup></b><br>E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,2g<br><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<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>Paradicsom</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                        | <b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Trappista sajtszelet<sup>7</sup></b><br>E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | <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>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Kifli<sup>1,7</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                                           |

## Allergének:

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



A változás jogát fenntartjuk!

## Étlap

## Óvoda 3-6 gluténszegény (egyszeri étkezés)

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

| Étkezés     | 2026.08.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.08.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.08.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.08.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.08.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.08.08<br>Szombat |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Ebéd</b> | <b>Paradicsomleves gsz.-tojásm.</b><br>E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 20g, Só: 1,0g<br><b>Tarhonyáshús gsz.-tojásm.</b><br>E: 383kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Csemege uborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Nektarin</b><br>E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Pulykanyaka leves gsz.-tojásm.<sup>9</sup></b><br>E: 71kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Székelykáposzta<sup>6,7,9,10</sup></b><br>E: 366kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,5g | <b>Fahéjas szilvaleves gsz.<sup>7</sup></b><br>E: 134kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 16g, Só: 0,1g<br><b>Halrudacska rántva gsz., tojásm.<sup>4</sup></b><br>E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Vegyes vágott</b><br>E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Sárgadinnye</b><br>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Hamis gulyásleves gsz.-tojásm.</b><br>E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,5g<br><b>Fasírt ( házi ) tepsin sült gsz.<sup>3</sup></b><br>E: 181kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Zöldbabfőzelék gsz.<sup>7</sup></b><br>E: 134kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 2,0g | <b>Lencseleves gsz.<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 150kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,5g<br><b>Krumplis tészta gsz.</b><br>E: 336kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 1,7g<br><b>Szőlő</b><br>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |                       |

**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: *K. S. G.*

**2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8**

**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. Szójaab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és az illóolaj-fajtaipar 11. Szőzímog és abból készült termékek 12. Laktóza

# Étlap

## Óvoda 3-6 tejmentes (háromszori étkezés)

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

| Étkezés        | 2026.08.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.08.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.08.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.08.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.08.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.08.08<br>Szombat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Pizza sonka<sup>6</sup><br/>E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Flóra margarin<br/>E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Forma kenyér<sup>1</sup><br/>E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Paradicsom<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                   | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Gépsonka<br/>E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Flóra margarin<br/>E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</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: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Sertés párizsi<br/>E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Flóra margarin<br/>E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</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: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                             | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</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: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup><br/>E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</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 tm.<br/>E: 68kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Tojáskrém tejmentes<sup>3</sup><br/>E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</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>                                                                                                                                             |
| <b>Ebéd</b>    | <p>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup><br/>E: 137kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 9g, Só: 1,3g</p> <p>Tarhonyáshús<sup>1,3</sup><br/>E: 401kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,3g</p> <p>Csemege uborka<br/>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Nektarin<br/>E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                                                   | <p>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup><br/>E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Székelykáposzta tm.<sup>6,9,10</sup><br/>E: 335kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 9g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Forma kenyér<sup>1</sup><br/>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>                                                                                                                                                     | <p>Fahéjas szilvaleves tejmentes<sup>1</sup><br/>E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 0,2g</p> <p>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup><br/>E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Burgonyapüré tejmentes<br/>E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Vegyes vágott<br/>E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p>Sárgadinnye<br/>E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup><br/>E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,9</sup><br/>E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Zöldbabfőzelék tm.<sup>1</sup><br/>E: 197kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 7g, Só: 0,5g</p> <p>Forma kenyér<sup>1</sup><br/>E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> | <p>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup><br/>E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,5g</p> <p>Krumplis tészta<sup>1</sup><br/>E: 380kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p>Szölő<br/>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                                                                                                                      | <p>Karfiol leves tm.<sup>1</sup><br/>E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Majorannás tokány<sup>1</sup><br/>E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Orsó tészta<sup>1</sup><br/>E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup><br/>E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Csemege uborka<br/>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> |
| <b>Uzsonna</b> | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Zala felvágott<sup>6</sup><br/>E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Liga margarin<br/>E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</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>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Flóra margarin<br/>E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gyümölcs lekvár<br/>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, 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>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin<br/>E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Forma kenyér<sup>1</sup><br/>E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Méz<br/>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                                                                                                              | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup><br/>E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</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>Paradicsom<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>                                                                   | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Gépsonka<br/>E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Flóra margarin<br/>E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</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: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Pizza sonka<sup>6</sup><br/>E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Flóra margarin<br/>E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</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>                                                      |

Allergének:

1. Tejtermékek 2. Csirke 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és abból készült termékek 5. Földmogyorós és abból készült termékek 6. Szőlő 7. Citrusfélék 8. Fehér kenyér 9. Zöldpaprika 10. Fehér kenyér 11. Fehér kenyér

A változás jogát fenntartjuk!