

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	tej friss 5/1 ⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Natúr sajtkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej friss 5/1 ⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sajtos pogácsa 50 g ^{1,3,6,7} E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gyümölcs joghurt ⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás ³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hétmagvas kenyér ¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajtszelet ⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 9g, Só: 1,3g Pirított tarhonya ^{1,3} E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Sertéspörkölt E: 258kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves ^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Halrudacska rántva ^{1,3,4} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás ^{3,7,10} E: 72kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt mexikói zöldségköret ⁹ E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} E: 132kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Cuk: 13g, Só: 0,1g Rántott csirkemell tepsin sütve ^{1,3} E: 173kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Burgonyapüré ⁷ E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Parasztgaluska leves ^{1,3} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Majorannás tokány ¹ E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Bulgur ¹ E: 279kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér ¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Túrórudi ^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves virslivel ^{1,6,8,10,11} E: 185kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Almás lepény ^{1,3,7} E: 338kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 56g, Cuk: 21g, Só: 0,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Köles körözött ⁷ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Barack lekváros kifli 60 g ^{1,3,6,7} E: 214kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Házi krémtúró ⁷ E: 48kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Házi kenőmájás ^{6,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej friss 5/1 ⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sajtos kifli ^{1,7} 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



A változás jogát fenntartjuk!

Óvoda 3-6 gluténszegény (egyszeri étkezés)

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves gsz.-tojásm. E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 20g, Só: 1,0g Sertéspörkölt E: 258kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pirított tarhonya gsz.-tojásm E: 237kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves gsz.-tojásm.⁹ E: 71kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Halrudacska rántva gsz., tojásm.⁴ E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 72kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt mexikói zöldségköret⁹ E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fahéjas szilvaleves gsz.⁷ E: 134kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 16g, Só: 0,1g Grillezett szelet E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Burgonyapüré⁷ E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Hamis gulyásleves gsz.-tojásm. E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Majorannás tokány gsz. E: 130kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Orsó tészta gsz. E: 226kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Túrórudi^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves gsz.^{1,6,8,10,11} E: 150kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Krumplis tészta gsz. E: 336kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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. Nagy

Étlap

Óvoda 3-6 tej-, tojásmentes (egyszeri étkezés)

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves tojásmentes¹ E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 20g, Só: 1,0g Pirított tarhonya gs.-tojásm E: 237kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Sertéspörkölt E: 258kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves tojásmentes⁹ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Halrudacska rántva gs., tojásm.⁴ E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt mexikói zöldségköret⁹ E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fahéjas szilvaleves tejmentes¹ E: 113kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Grillezett szelet E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Burgonyapüré tejmentes E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Hamis gulyásleves tojásmentes E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Bulgur¹ E: 279kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Majorannás tokány¹ E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Prézlis tészta¹ E: 423kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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



Alma 91

Óvoda 3-6 laktózmentes (háromszori étkezés)

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Tej Im.⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Laktózmentes kocka sajt 1 darab⁷ E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Sertés párizsi E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajt szeletelt Im.⁷ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 9g, Só: 1,3g Sertéspörkölt E: 258kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pirított tarhonya^{1,3} E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt mexikói zöldségköret⁹ E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fahéjas szilvaleves tejmentes¹ E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 173kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Burgonyapüré tejmentes E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Majorannás tokány¹ E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Bulgur¹ E: 279kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Túrórudi Im.^{5,6,7,8} E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Prézlis tészta¹ E: 423kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Köles körözött tm E: 55kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Házi kenőmájás^{6,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej Im.⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Párizsikrém tm. E: 68kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g

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. Sojabab 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

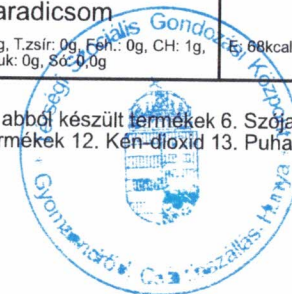


Handwritten signature in blue ink, likely of the responsible official.

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Sertés párizsi E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 9g, Só: 1,3g Sertéspörkölt E: 258kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Pirított tarhonya gsz.-tojás E: 237kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt mexikói zöldségköret⁹ E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fahéjas szilvaleves tejmentes¹ E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Rántott csirkemell tepsin sültve^{1,3} E: 173kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Burgonyapüré tejmentes E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Majorannás tokány¹ E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Bulgur¹ E: 279kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Babapiskóta^{1,3} E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Prézlis tészta¹ E: 423kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Köles körözött tm E: 55kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Házi kenőmájás^{6,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Jégcsap reték E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Párizsikrém tm. E: 68kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g

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 and date: 2026.09.07