

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Tízórai	Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Natúr sajtkrém⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa 100 g^{1,3,6,7} E: 424kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 2,3g	Gyümölcs joghurt⁷ Főtt tojás³ Flóra margarin Hétmagvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Flóra margarin Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ Kígyóborka Trappista sajtszelet⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
Ebéd	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 42g, Cuk: 24g, Só: 0,5g Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 170kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Burgonyapüré⁷ E: 230kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Majorannás tokány¹ E: 165kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Orsó tészta¹ E: 260kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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: 280kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Prézlis tészta¹ E: 457kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 95g, Cuk: 26g, Só: 1,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	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	Házi krémtúró⁷ Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Házi kenőmájás^{6,10} Zsemle¹ Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt 150 g⁷ 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. Rákkfélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



Handwritten signature
 A változás jogát fenntartjuk!

Általános iskola laktózzmentes 7-10 (háromszori étkezés)

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Tízórai	<p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Laktózzmentes kocka sajt 1 darab⁷ E: 35kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, Tz zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcsös joghurt 1m⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Hétmagvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Trappista sajt szeletelt 1m.⁷ E: 69kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>
Ebéd	<p>Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p>Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, Tz zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Párolt rizs E: 298kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g</p> <p>Almabefőtt E: 38kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Fahéjas szilvaleves tejmentes¹ E: 185kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 47g, Cuk: 16g, Só: 0,3g</p> <p>Rántott csirkemell tepsin sütvé^{1,3} E: 170kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Burgonyapüré tejmentes E: 135kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g</p>	<p>Parasztgaluska leves^{1,3} E: 105kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Majorannás tokány¹ E: 165kcal, Zsír: 8g, Tz zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Orsó tészta¹ E: 260kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Túrórudi 1m.^{5,6,7,8} E: 102kcal, Zsír: 5g, Tz zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 280kcal, Zsír: 16g, Tz zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p> <p>Prézlis tészta¹ E: 457kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 95g, Cuk: 26g, Só: 1,0g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Uzsonna	<p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Házi kenőmájás^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Natúr joghurt 1m⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Párizsikrém tm. E: 91kcal, Zsír: 10g, Tz zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

Allergének:

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

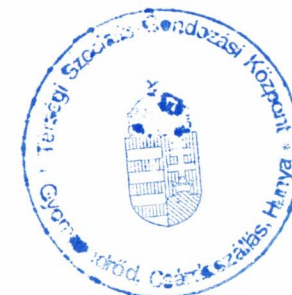


Handwritten signature or initials: *Alm 2*

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Tízórai	Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Natúr sajtkrém⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa 100 g^{1,3,6,7} E: 424kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 2,3g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hétmagvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajtszelet⁷ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
Ebéd	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 132kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 39g, Cuk: 19g, Só: 0,5g Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Burgonyapüré⁷ E: 244kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Majorannás tokány¹ E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Orsó tészta¹ E: 269kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Túrórudj^{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: 291kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Prézlis tészta¹ E: 465kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 96g, Cuk: 27g, Só: 1,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	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	Házi krémtúró⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Házi kenőmájás^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt 150 g⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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. 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



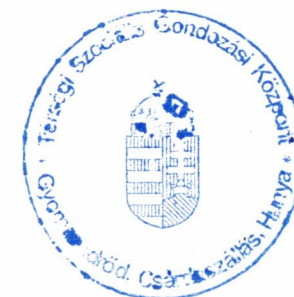
Handwritten signature

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Tízórai	<p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Laktómentes kocka sajt 1 darab⁷ E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcsös joghurt 1m⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Hétmagvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Trappista sajt szeletelt 1m.⁷ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>
Ebéd	<p>Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 132kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p>Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Párolt rizs E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g</p> <p>Almabefőtt E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Fahéjas szilvaleves tejmentes¹ E: 173kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 43g, Cuk: 12g, Só: 0,4g</p> <p>Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Burgonyapüré tejmentes E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g</p>	<p>Parasztgaluska leves^{1,3} E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Majorannás tokány¹ E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Orsó tészta¹ E: 269kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Túrórudi 1m.^{5,6,7,8} E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 291kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p> <p>Prézlis tészta¹ E: 465kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 96g, Cuk: 27g, Só: 1,0g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Uzsonna	<p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Házi kenőmájás^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Natúr joghurt 1m⁷ E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Párizsikrém tm. E: 91kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

Allergének:

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



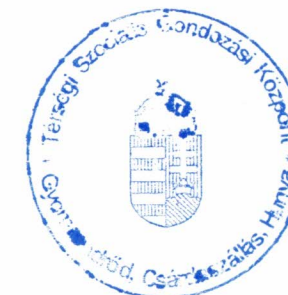
Handwritten signature

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Tízórai	Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiörlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, Tz zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hétmagvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiörlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 132kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, Tz zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 333kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Almabefőtt E: 38kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fahéjas szilvaleves tejmentes¹ E: 177kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 44g, Cuk: 12g, Só: 0,4g Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 185kcal, Zsír: 3g, Tz zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Burgonyapüré tejmentes E: 149kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 105kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Majorannás tokány¹ E: 182kcal, Zsír: 9g, Tz zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Orsó tészta¹ E: 269kcal, Zsír: 5g, Tz zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Babapiskóta^{1,3} E: 80kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 291kcal, Zsír: 14g, Tz zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Prézlis tészta¹ E: 465kcal, Zsír: 4g, Tz zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 96g, Cuk: 27g, Só: 1,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiörlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Házi kenőmájás^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, Tz zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tz zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Párizsikrém tm. E: 91kcal, Zsír: 10g, Tz zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

Allergének:

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



[Handwritten signature]
A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Tízórai	<p>Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Natúr sajtkrém⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Zsemle C¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcsjoghurt éd.szerrel⁷ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Trappista sajtszelet⁷ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>
Ebéd	<p>Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 132kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p>Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Párolt rizs 40 g E: 150kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Almabefőtt éd. szerrel E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Fahéjas szilvaleves éd. szerrel^{1,7} E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Burgonyapüré 100 g⁷ E: 109kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p>Almabefőtt éd. szerrel E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Parasztgaluska leves epés^{1,3} E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Majorannás tokány¹ E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Orsó tészta 50 g¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Túrórudi éd. szerrel^{5,6,7,8} E: 124kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Burgonyaleves virslivel¹ E: 244kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 2,4g</p> <p>Krumplis tészta 40g¹ E: 398kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Uzsonna	<p>Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Lekvár éd. szerrel E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Zsemle C¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Házi krémtúró éd. szerrel⁷ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Házi kenőmájás^{6,10} E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Zsemle C¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Natúr joghurt 150 g⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Sajtos kifli C^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>

Allergének:

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

