

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Natúr sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóuborka</b> 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> E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Sajtos pogácsa 50 g<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Trappista sajtzelet<sup>7</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
<b>Ebéd</b>	<b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b> E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g <b>Párolt rizs</b> E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Fahéjas szilvaleves<sup>1,7</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Cuk: 13g, Só: 0,1g <b>Rántott csirkemell tepsin sütve<sup>1,3</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,6g <b>Vegyes vágott</b> E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	<b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b> E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Orsó tészta<sup>1</sup></b> E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Túrórudi<sup>5,6,7,8</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b> E: 187kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b> E: 419kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 88g, Cuk: 25g, Só: 1,0g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Barack lekváros kifli 60 g<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 214kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Házi krémtúró<sup>7</sup></b> E: 48kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,0g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Házi kenőmájás<sup>8,10</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>tej friss 5/1<sup>7</sup></b> E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Sajtos kifli<sup>1,7</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g

**Allergének:**

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



*Handwritten signature*

A változás jogát fenntartjuk!

## Étlap

## Óvoda 3-6 gluténszegény (egyszeri étkezés)

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p><b>Pulykanyaka leves gsz.-tojásm.</b><sup>9</sup> E: 71kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Halrudacska rántva gsz., tojásm.</b><sup>4</sup> E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tartármártás</b><sup>3,7,10</sup> E: 72kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Fahéjas szilvaleves gsz.</b><sup>7</sup> E: 134kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 16g, Só: 0,1g</p> <p><b>Grillezett szelet</b> E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 2,1g</p> <p><b>Burgonyapüré</b><sup>7</sup> E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,6g</p> <p><b>Vegyes vágott</b> E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>Hamis gulyásleves gsz.-tojásm.</b> E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p><b>Majorannás tokány gsz.</b> E: 130kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p><b>Orsó tészta gsz.</b> E: 226kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Túrórudi</b><sup>5,6,7,8</sup> E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Lencseleves gsz.</b><sup>1,6,8,10,11</sup> E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p><b>Krumplis tészta gsz.</b> E: 336kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> <p><b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



*Handwritten signature or initials.*

## Étlap

Óvoda 3-6 laktózmentes (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
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db <sup>1</sup> 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 darab <sup>7</sup> 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 Zsemle <sup>1</sup> 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 Im <sup>7</sup> E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás <sup>3</sup> 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 <sup>1</sup> 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 <sup>1</sup> 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. <sup>7</sup> E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
<b>Ebéd</b>	Pulykanyaka leves <sup>1,3,9</sup> E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Halrudacska rántva <sup>1,3,4</sup> E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Almabefőtt E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fahéjas szilvaleves tejmentes <sup>1</sup> E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Rántott csirkemell tepsin sütve <sup>1,3</sup> E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, 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: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Parasztgaluska leves <sup>1,3</sup> E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Majorannás tokány <sup>1</sup> E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Orsó tészta <sup>1</sup> E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér <sup>1</sup> E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Túrórudi Im. <sup>5,6,7,8</sup> E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves virslivel <sup>1,6,8,10,11</sup> E: 187kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Prézlis tészta <sup>1</sup> E: 419kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 88g, Cuk: 25g, Só: 1,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	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 Zsemle <sup>1</sup> 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 db <sup>1</sup> 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 <sup>6,10</sup> E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle <sup>1</sup> 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. <sup>7</sup> 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 Zsemle <sup>1</sup> 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. 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



## Étlap

Óvoda 3-6 tejmentes (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
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Gépsonka</b> E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Sertés párizsi</b> E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Gépsonka</b> E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b> E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Párolt rizs</b> E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Almabefőtt</b> E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Fahéjas szilvaleves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 0,2g <b>Rántott csirkemell tepsin sütv<sup>1,3</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Burgonyapüré tejmentes</b> E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Vegyes vágott</b> E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	<b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Majorannás tokány<sup>1</sup></b> E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Orsó tészta<sup>1</sup></b> E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Babapiskóta<sup>1,3</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Lencseleves virslivel<sup>1,6,8,10,11</sup></b> E: 187kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b> E: 419kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 88g, Cuk: 25g, Só: 1,0g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Méz</b> E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Párizsikrém tm.</b> E: 68kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g

**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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

