

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	
Paprikás szalámi, Tea - citromos, korpás kenyér₁ E: 213kcal, E: 899KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 4mg, Cuk.: 4g	Sajtos kifli_{1,3}, Tej₇ E: 334kcal, E: 1 396KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 48g, Só: 1,4g, Ca: 345mg, Cuk.: 0g	Zsemle₁, Zala felvágott₆, Tea - gyümölcsös, margarin E: 250kcal, E: 1 045KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 39g, Só: 0,7g, Ca: 15mg, Cuk.: 17g	Tej₇, Méz, búza kenyér_{1,6}, margarin E: 365kcal, E: 914KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 52g, Só: 0,5g, Ca: 240mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához₁, Tonhalkrém₁₀, Tea, paradicsom E: 287kcal, E: 1 202KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 5g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 23mg, Cuk.: 7g	
Sajtkrémleves_{1,7}, Gyümölcs, Tavaszi rizseshús sertéshúsból E: 689kcal, E: 2 886KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 33g, CH: 73g, Só: 4,4g, Ca: 268mg, Cuk.: 10g	Reszelt tészta leves_{1,3,9}, Mexikói bab, Teljes őrlésű kenyér 2dkg₁ E: 612kcal, E: 2 568KJ, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 46g, Só: 2,9g, Ca: 37mg, Cuk.: 3g	Erdei gyümölcsleves_{1,7}, Gyümölcs, Bolognai spagetti_{1,3}, Sajt szórát₇ E: 908kcal, E: 3 819KJ, Zsír: 40g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 37g, CH: 98g, Só: 1,8g, Ca: 405mg, Cuk.: 26g	Márgombóclevés_{1,3}, Zöldborsó főzelék_{1,7}, Sertéspörkölt, Teljes őrlésű kenyér 2dkg₁ E: 856kcal, E: 3 585KJ, Zsír: 50g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 36g, CH: 62g, Só: 5,6g, Ca: 200mg, Cuk.: 14g	Gulyásleves_{1,3}, Túrós tejfölös tészta_{1,3,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg₁ E: 938kcal, E: 3 949KJ, Zsír: 44g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 38g, CH: 93g, Só: 6,4g, Ca: 112mg, Cuk.: 3g	
Zsemle₁, Kigyó uborka, Snidlinges vajkrém₇ E: 165kcal, E: 684KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához₁, Zöldáru paprika, löncs felvágott₆, margarin E: 276kcal, E: 1 154KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Körözött₇, Lilahagyma, korpás kenyér₁ E: 201kcal, E: 850KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,7g, Ca: 33mg, Cuk.: 3g	Zsemle₁, Olasz felvágott₆, sárgarépa friss tisz., margarin E: 333kcal, E: 1 390KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 12g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 8g	Pizzás csiga_{1,7} E: 221kcal, E: 926KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,6g, Ca: mg, Cuk.: 2g	

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

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietetás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	
Tea- málnás, Teljes őrlésű kenyér ¹ , csemege szalámi, margarin E: 324kcal, E: 1 353KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g	Zöldséges felvágott Tauris ⁶ , Tej ⁷ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , Kigyó uborka, margarin E: 414kcal, E: 1 733KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 16g, CH: 40g, Só: 1,9g, Ca: 274mg, Cuk.: 1g	Zsemle ¹ , Sajtkrém ⁷ , Tea - gyümölcsös E: 186kcal, E: 777KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 39g, Só: 0,5g, Ca: 91mg, Cuk.: 17g	Zöldáru póréahagyma, Párizsi ⁶ , Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 294kcal, E: 1 228KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Cuk.: 7g	
Kertészleves eperlevél tésztával ⁹ , Gyümölcs, Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 856kcal, E: 3 593KJ, Zsír: 32g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 37g, CH: 93g, Só: 5,6g, Ca: 87mg, Cuk.: 11g	Zöldbableves ¹ , Pásztortarhonya sertéskolbásszal ^{1,6,10} , Csemege uborka E: 409kcal, E: 1 711KJ, Zsír: 30g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 25g, Só: 1,0g, Ca: 65mg, Cuk.: 2g	Tojásleves ^{1,3} , Gyümölcs, Rántott halrudak ^{1,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 855kcal, E: 3 579KJ, Zsír: 52g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 20g, CH: 94g, Só: 2,3g, Ca: 43mg, Cuk.: 9g	Csirkeragu leves ^{1,7,9} , Morzsás nudli lekvárral ¹ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 925kcal, E: 3 888KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 32g, CH: 163g, Só: 2,6g, Ca: 81mg, Cuk.: 36g	Meggyleves ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Bulgur ¹ E: 558kcal, E: 2 337KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 72g, Só: 0,7g, Ca: 63mg, Cuk.: 19g	
Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , paradicsom E: 200kcal, E: 833KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 27g, Só: 0,3g, Ca: 1mg, Cuk.: 0g	búza kenyér ^{1,6} , margarin, Allergén mentes bécsi felvágott, sárgarépa friss tiszt. E: 257kcal, E: 458KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 7mg, Cuk.: 1g	Zsemle ¹ , Padlizsánkrém ^{7,10} E: 100kcal, E: 419KJ, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 26mg, Cuk.: 8g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Zöldpaprika, Flora margarin, csirkemell sonka ⁶ E: 214kcal, E: 894KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Túrós táska ^{1,3,7} E: 167kcal, E: 699KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 28g, Só: 0,4g, Ca: 40mg, Cuk.: 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

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSIR(zsirtartalom./g/adag), FEH(fehérjetartalom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A			2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek		
Kenőmájas^{6,7}, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 205kcal, E: 857KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g	Kifli¹, Karamellás tej⁷ E: 324kcal, E: 1 357KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 59g, Só: 0,2g, Ca: 254mg, Cuk.: 25g	Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tisz. E: 203kcal, E: 848KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Cuk.: 14g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, Tej⁷, margarin E: 488kcal, E: 2 042KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 18g, CH: 39g, Só: 1,5g, Ca: 263mg, Cuk.: 0g	Zöldáru paprika, Fokhagymás felvágott⁷, Flora margarin, Tea-erdei gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 434kcal, E: 912KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 38g, Só: 0,9g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g		
Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórat^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 669kcal, E: 2 802KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 72g, Só: 1,9g, Ca: 452mg, Cuk.: 21g	Magyaros burgonyaleves^{1,9}, Vadas csirke durum tésztával^{1,7,10} E: 1 094kcal, E: 4 617KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 50g, CH: 169g, Só: 3,4g, Ca: 90mg, Cuk.: 7g	BrokkolikréMLEVES^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Gyümölcs, Rántott csirke^{1,3}, zöldséges bulgur¹ E: 1 144kcal, E: 3 799KJ, Zsír: 59g, Tel.zsír.: 12g, Feh.: 43g, CH: 125g, Só: 5,0g, Ca: 469mg, Cuk.: 24g	MájgombócLEVES^{1,3}, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Sült baromfi virsli⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 842kcal, E: 3 522KJ, Zsír: 45g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 34g, CH: 73g, Só: 2,9g, Ca: 130mg, Cuk.: 14g	Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Milánói spagetti^{1,3,6,7}, Sajt szórat⁷ E: 764kcal, E: 3 215KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 10g, Feh.: 39g, CH: 94g, Só: 3,8g, Ca: 495mg, Cuk.: 27g		
Zsemle¹, Kigyó uborka, Snidlinges vajkrém⁷ E: 7 728kcal, E: 31 849KJ, Zsír: 780g, Tel.zsír.: g, Feh.: 47g, CH: 141g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g	lönCS felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, paradicsom E: 276kcal, E: 1 156KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Lekvár sárgabarack, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 273kcal, E: 1 142KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g	Zsemle¹, Lilahagyma, Körözött⁷ E: 138kcal, E: 580KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 43mg, Cuk.: 10g	Fahéjas csiga^{1,7} E: 691kcal, E: 2 892KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 127g, Só: 0,1g, Ca: 66mg, Cuk.: 22g		

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

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsirtartalom./g/adag), FEH(fehérjetartalom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.19 Hétfő		2026.10.20 Kedd		2026.10.21 Szerda	
Szalámi paprikás, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 309kcal, E: 1 290KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 39g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 10g		Briós ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 300kcal, E: 1 257KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 45g, Só: 0,2g, Ca: 249mg, Cuk.: 9g		Tea - citromos, korpás kenyér ¹ , Kigyó uborka, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 272kcal, E: 1 147KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,8g, Ca: 3mg, Cuk.: 5g	
Tarhonyaleves ¹ , Gyümölcs, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 688kcal, E: 2 882KJ, Zsír: 37g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 23g, CH: 66g, Só: 2,7g, Ca: 90mg, Cuk.: 9g		Húsleves gazdagon ^{1,3} , Grízes tészta lekvárral ¹ E: 645kcal, E: 2 398KJ, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 100g, Só: 0,4g, Ca: 48mg, Cuk.: 21g		Paradicsomleves ^{1,9} , Gyümölcs, Borsos tokány, Bulgur ¹ , csalamádé E: 808kcal, E: 3 383KJ, Zsír: 38g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 92g, Só: 5,6g, Ca: 70mg, Cuk.: 35g	
korpás zsemle ¹ , paradicsom, Snidlinges vajkrém ⁷ E: 206kcal, E: 857KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Só: 0,5g, Ca: 14mg, Cuk.: 1g		Tavaszi felvágott ⁶ , Reta, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 315kcal, E: 1 315KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 1,8g, Ca: 32mg, Cuk.: 1g		Zsemle ¹ , kockasajt ⁷ E: 151kcal, E: 630KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 101mg, Cuk.: 7g	
				E: 398kcal, E: 1 668KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 72g, Só: 0,4g, Ca: 50mg, Cuk.: 21g	

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. Szójaabab 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

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	
Szalámi csemege, Tea-málnás, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 324kcal, E: 1 353KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g	Sajtos kifli ^{1,3} , Tej ⁷ E: 334kcal, E: 1 396KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 48g, Só: 1,4g, Ca: 345mg, Cuk.: 0g	gépsonka, Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 323kcal, E: 1 352KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 16g, CH: 34g, Só: 1,5g, Ca: 32mg, Cuk.: 6g	Molnárká ^{1,3,7} , Csokoládés tej ⁷ E: 200kcal, E: 837KJ, Zsír: 4g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 32g, Só: 0,0g, Ca: 246mg, Cuk.: 20g	Pulyka felvágott, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin, paradicsom E: 264kcal, E: 1 104KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,3g, Ca: 35mg, Cuk.: 5g	
Lencseleves ^{1,7,10} , Gyümölcs, Szárnyasrizottó, Sajt szórat ⁷ E: 795kcal, E: 3 298KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 40g, CH: 97g, Só: 5,3g, Ca: 247mg, Cuk.: 10g	Erőleves csigatésztával ⁹ , Parajfőzelék ^{1,7} , Csibefasírt ¹ E: 351kcal, E: 893KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 29g, Só: 0,3g, Ca: 237mg, Cuk.: 5g	Őszibarack krémleves ^{1,7} , Gyümölcs, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum szarvacská) ¹ , Csemege uborka E: 718kcal, E: 3 022KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 97g, Só: 2,3g, Ca: 64mg, Cuk.: 19g	Zöldborsóleves ¹ , Lecsós virslí ⁶ , Párolt rizs E: 1 157kcal, E: 4 849KJ, Zsír: 76g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 102g, Só: 2,7g, Ca: 68mg, Cuk.: 0g	Gulyásleves csurgással ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ , Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ E: 884kcal, E: 3 709KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 43g, CH: 120g, Só: 3,4g, Ca: 576mg, Cuk.: 13g	
Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Natúr vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika E: 201kcal, E: 837KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 27g, Só: 0,3g, Ca: 2mg, Cuk.: 0g	Olasz felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin, sárgarépa friss tisz. E: 394kcal, E: 1 647KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 11g, CH: 30g, Só: 1,5g, Ca: 30mg, Cuk.: 1g	Zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma E: 138kcal, E: 580KJ, Zsír: 3g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 43mg, Cuk.: 10g	Zala felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , Kígyó uborka, margarin E: 271kcal, E: 1 135KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 26mg, Cuk.: 0g	Sajtos stangli ^{1,3,7} E: 88kcal, E: 371KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Só: 0,6g, Ca: 1mg, Cuk.: 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérje/tartalom/g/adag)