

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü			2026. június 1 - 2026. július 3	
2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek		
<p>Paprikás szalámi, Vitaminozott margarin, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹</p> <p>E: 249kcal, E: 1 040KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 24mg, Cuk.: 4g</p>	<p>Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷</p> <p>E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g</p>	<p>Zsemle¹, Soproni felvágott, Tej⁷, margarin</p> <p>E: 259kcal, E: 1 085KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 39g, Só: 0,4g, Ca: 251mg, Cuk.: 7g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Csirkemellsonka⁶, póréhagyma, Tea - gyümölcsös, margarin</p> <p>E: 296kcal, E: 1 238KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 39g, Só: 1,0g, Ca: 49mg, Cuk.: 11g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Házi húskrém^{1,6,7,10}, Tea, paradicsom</p> <p>E: 244kcal, E: 1 022KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 37g, Só: 1,6g, Ca: 28mg, Cuk.: 6g</p>		
<p>Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Baracklekváros gombóc^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 852kcal, E: 3 591KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 128g, Só: 1,9g, Ca: 51mg, Cuk.: 11g</p>	<p>Zöldborsóleves¹, Parajfőzelék^{1,7}, Bélszínesroló marhából^{1,3,6,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 462kcal, E: 1 933KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 47g, Só: 1,7g, Ca: 236mg, Cuk.: 4g</p>	<p>Májgombóclevés^{1,3}, Gyümölcs, Spagetti carbonara^{1,3,7}, Sajt szórat⁷</p> <p>E: 729kcal, E: 3 065KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 9g, Feh.: 34g, CH: 76g, Só: 3,4g, Ca: 372mg, Cuk.: 11g</p>	<p>Citromos almakrémleves^{1,7}, Rántott hal^{1,3,4,7}, Tartármártás^{3,7,10}, Párolt rizs</p> <p>E: 941kcal, E: 3 940KJ, Zsír: 52g, Tel. zsír.: 9g, Feh.: 31g, CH: 104g, Só: 2,0g, Ca: 289mg, Cuk.: 20g</p>	<p>Babgulyás pulykából^{1,9}, Gránátos kocka^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Csemege uborka</p> <p>E: 740kcal, E: 3 112KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 106g, Só: 2,3g, Ca: 101mg, Cuk.: 6g</p>		
<p>Magos zsemle¹, Magyaros vajkrém⁷, paradicsom</p> <p>E: 379kcal, E: 1 588KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: g, Feh.: 12g, CH: 47g, Só: 0,0g, Ca: 1mg, Cuk.: 0g</p>	<p>löncs felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, Kigó uborka, margarin</p> <p>E: 275kcal, E: 1 149KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 24mg, Cuk.: 0g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, sárgarépa friss tisz., sajtkrém</p> <p>E: 154kcal, E: 644KJ, Zsír: 1g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 1,1g, Ca: 26mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Burgonyás pogácsa^{1,3,7}</p> <p>E: 359kcal, E: 1 498KJ, Zsír: 14g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 45g, Só: 2,0g, Ca: 30mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Kakaós csiga^{1,3,7}</p> <p>E: 572kcal, E: 2 393KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 77g, Só: 0,0g, Ca: 84mg, Cuk.: 25g</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. 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 Étvyagat Kivánunk!

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/Ekcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü			2026. június 1 - 2026. július 3	
2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek		
Tea - gyümölcsös, Teljes örlésű kenyér ¹ , csemege szalámi, margarin E: 336kcal, E: 1 406KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 9g	Sajtos kifli ^{1,3} , Tej ⁷ E: 304kcal, E: 1 274KJ, Zsír: 7g, Te. zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 43g, Só: 1,2g, Ca: 332mg, Cuk.: 0g	Zsemle ¹ , gépsonka, Tea - citromos, margarin E: 240kcal, E: 1 002KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 33g, Só: 0,8g, Ca: 21mg, Cuk.: 11g	Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Májkrem ^{6,7} , Tea E: 146kcal, E: 612KJ, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,8g, Ca: 15mg, Cuk.: 13g	Párizsi ⁶ , Tej ⁷ , búza kenyér ^{1,6} , sárgarépa friss tisz., margarin E: 367kcal, E: 920KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 252mg, Cuk.: 1g		
Sonkás kocka ^{1,3,6,7} , Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Gyümölcs E: 534kcal, E: 2 250KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 19g, CH: 69g, Só: 4,2g, Ca: 58mg, Cuk.: 11g	Magyaros karfiolleves ¹ , Rakott burgonya füstölt kolbással ^{3,7} E: 628kcal, E: 2 629KJ, Zsír: 32g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 21g, CH: 61g, Só: 3,6g, Ca: 84mg, Cuk.: 4g	Hamis betyár leves ^{1,3,7} , Gyümölcs, Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Rizibizi E: 623kcal, E: 2 610KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 32g, CH: 70g, Só: 4,2g, Ca: 108mg, Cuk.: 9g	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Fasírt feltét (sertés) ^{1,3} , Teljes örlésű kenyér 2dkg ¹ E: 905kcal, E: 3 802KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 36g, CH: 81g, Só: 5,6g, Ca: 89mg, Cuk.: 7g	Körteleves ^{1,7} , Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya E: 492kcal, E: 2 059KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 27g, CH: 47g, Só: 1,7g, Ca: 215mg, Cuk.: 5g		
korpás zsemle ¹ , Retek, Snidlinges vajkrém ⁷ E: 205kcal, E: 852KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Só: 0,5g, Ca: 13mg, Cuk.: 1g	Felvágott kópé szelet, Teljes örlésű kenyér ¹ , paradicsom, margarin E: 224kcal, E: 937KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Cuk.: 0g	Körözött ⁷ , Lilahagyma, Teljes örlésű kenyér ¹ E: 199kcal, E: 835KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 31g, Só: 1,0g, Ca: 52mg, Cuk.: 3g	Teljes örlésű kenyér ¹ , Méz, margarin E: 266kcal, E: 1 113KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 19mg, Cuk.: 0g	Vajas pogácsa ^{1,3,7} E: 217kcal, E: 912KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 25g, Só: g, Ca: mg, Cuk.: g		

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(energia/Ekcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjertartalom:g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü			2026. június 1 - 2026. július 3	
2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek		
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Paprikás szalámi, Tea - citromos, margarin</p> <p>E: 284kcal, E: 1 189KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Padlizsánkrém^{7,10}, Tea - gyümölcsös</p> <p>E: 200kcal, E: 835KJ, Zsír: 1g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Cuk.: 11g</p>	<p>Molnárka^{1,3,7}, Karamellás tej⁷</p> <p>E: 188kcal, E: 788KJ, Zsír: 3g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Só: 0,0g, Ca: 240mg, Cuk.: 21g</p>	<p>Zsemle¹, Pulyka felvágott, Lilahagyma, Tea, margarin</p> <p>E: 212kcal, E: 885KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 37g, Só: 0,8g, Ca: 30mg, Cuk.: 14g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zala felvágott⁶, Zöldáru paprika, Tej⁷, margarin</p> <p>E: 373kcal, E: 1 560KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 14g, CH: 39g, Só: 1,2g, Ca: 265mg, Cuk.: 0g</p>		
<p>Paradicsomleves^{1,9}, Gyümölcs, Pulykapörkölt¹, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 632kcal, E: 2 646KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 69g, Só: 2,4g, Ca: 41mg, Cuk.: 25g</p>	<p>Húsgombóc leves^{1,3,9}, Szilvatötelékes gombóc^{1,3}</p> <p>E: 482kcal, E: 2 026KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 61g, Só: 5,6g, Ca: 29mg, Cuk.: 13g</p>	<p>Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Gyümölcs, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Párolt fasírt sertéshúsból^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 817kcal, E: 3 418KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 31g, CH: 86g, Só: 2,8g, Ca: 129mg, Cuk.: 21g</p>	<p>Csókakői kolbászleves^{1,7}, Hentestokány sertésből¹, Bulgur¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 634kcal, E: 2 656KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 32g, CH: 73g, Só: 3,8g, Ca: 94mg, Cuk.: 2g</p>	<p>Palóc gulyásleves¹, Túrós tejfölös tészta^{1,3,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 861kcal, E: 3 620KJ, Zsír: 46g, Tel. zsír.: 13g, Feh.: 32g, CH: 78g, Só: 4,9g, Ca: 124mg, Cuk.: 5g</p>		
<p>Zsemle¹, Kigyó uborka, kockasajt⁷</p> <p>E: 153kcal, E: 638KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 103mg, Cuk.: 7g</p>	<p>Zsemle¹, Löncs hús⁶, sárgarépa friss tisz., margarin</p> <p>E: 218kcal, E: 910KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 0,7g, Ca: 20mg, Cuk.: 8g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Olasz felvágott⁶, margarin</p> <p>E: 357kcal, E: 1 492KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 29g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g</p>	<p>Sajtkrém⁷, Teljes őrlésű kenyér¹</p> <p>E: 205kcal, E: 859KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 99mg, Cuk.: g</p>	<p>Fatörzs^{1,3,7}</p> <p>E: 287kcal, E: 1 203KJ, Zsír: g, Tel. zsír.: g, Feh.: g, CH: g, Só: g, Ca: mg, Cuk.: g</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. 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(energia/Ekcal/adag), SZH(szénhidr./adag), ZSIR(zsirtartalom./adag), FEH(fehérjeteralom./adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü			2026. június 1 - 2026. július 3	
2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek		
<p>Zsemle¹, Magyaros vajkrém⁷, Tea - citromos, Kigyó uborka</p> <p>E: 182kcal, E: 757KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 11g</p>	<p>Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷</p> <p>E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g</p>	<p>Egyenes kifli¹, Fokhagymás felvágott⁷, Tea - gyümölcsös, margarin, paradicsom</p> <p>E: 441kcal, E: 1 123KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 40g, Só: 0,3g, Ca: 19mg, Cuk.: 10g</p>	<p>Gabona pehely¹, Tej⁷</p> <p>E: 307kcal, E: 1 286KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 49g, Só: 0,9g, Ca: 374mg, Cuk.: 17g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Párizsi⁶, Zöldpaprika, Tea, margarin</p> <p>E: 289kcal, E: 1 209KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 24mg, Cuk.: 6g</p>		
<p>Szárnyasragu leves¹, Gyümölcs, Tejszínes gombamártás¹, Spagetti¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 719kcal, E: 3 024KJ, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 21g, CH: 84g, Só: 6,8g, Ca: 102mg, Cuk.: 13g</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Füstölt sajtos csirkemell^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 664kcal, E: 2 411KJ, Zsír: 38g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 66g, Só: 4,3g, Ca: 35mg, Cuk.: 3g</p>	<p>Zöldborsóleves¹, Gyümölcs, Burgonyapüré⁷, Stefánia - vagdalt^{1,3}</p> <p>E: 610kcal, E: 2 553KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 65g, Só: 3,8g, Ca: 102mg, Cuk.: 9g</p>	<p>Erőleves csigatésztával⁹, Jóasszony csirke ragu, Tészta köret (durum szarvacska)¹</p> <p>E: 447kcal, E: 1 886KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 27g, CH: 58g, Só: 0,5g, Ca: 42mg, Cuk.: 4g</p>	<p>Meggyleves^{1,7}, Rakott kelkáposzta⁷</p> <p>E: 509kcal, E: 2 131KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 20g, CH: 40g, Só: 100,0g, Ca: 193mg, Cuk.: 26g</p>		
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, margarin</p> <p>E: 208kcal, E: 869KJ, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, sárgarépa friss tisz., margarin</p> <p>E: 361kcal, E: 1 507KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 1,4g, Ca: 29mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Vaniliás mazsolás túrókrém⁷</p> <p>E: 232kcal, E: 974KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 42mg, Cuk.: 13g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, póré hagyma, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin</p> <p>E: 263kcal, E: 1 100KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 45mg, Cuk.: 2g</p>	<p>Pizzás csiga^{1,7}</p> <p>E: 221kcal, E: 926KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,6g, Ca: mg, Cuk.: 2g</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. Szójaab 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 Étvyagat Kivánunk!

Diétás étkezést 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), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü			2026. június 1 - 2026. július 3	
2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek		
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea - citromos, margarin, csemege szalámi</p> <p>E: 316kcal, E: 1 323KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 4g</p>	<p>Briós^{1,3,7}, Csokoládés tej⁷</p> <p>E: 354kcal, E: 1 484KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 57g, Só: 0,2g, Ca: 251mg, Cuk.: 21g</p>	<p>Sajtkrém⁷, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹</p> <p>E: 229kcal, E: 961KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 99mg, Cuk.: 6g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém^{3,10}, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcsös</p> <p>E: 334kcal, E: 1 398KJ, Zsír: 14g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 39g, Só: 1,2g, Ca: 32mg, Cuk.: 10g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Soproni felvágott, Tej⁷, paradicsom, margarin</p> <p>E: 324kcal, E: 1 357KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 39g, Só: 0,9g, Ca: 261mg, Cuk.: 0g</p>		
<p>Csülkös bableves^{1,3,9}, Gyümölcs, Morzsás nudli lekvárral¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 1 051kcal, E: 4 413KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 32g, CH: 172g, Só: 4,7g, Ca: 90mg, Cuk.: 38g</p>	<p>Májgaluskaleves sertésbő^{1,3}, Bakonyi csirke tokány^{1,7}, Bulgur¹</p> <p>E: 615kcal, E: 2 575KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 40g, CH: 74g, Só: 1,2g, Ca: 101mg, Cuk.: 7g</p>	<p>Karfiolkrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Gyümölcs, Halrudacska rántva^{1,4}, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10}</p> <p>E: 854kcal, E: 3 578KJ, Zsír: 57g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 17g, CH: 86g, Só: 2,9g, Ca: 73mg, Cuk.: 11g</p>	<p>Zöldség erőleves csigatésztával^{1,3}, Paradicsomos húsgombóc^{1,3,9}, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 441kcal, E: 1 847KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 58g, Só: 1,5g, Ca: 51mg, Cuk.: 12g</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Sült csirke felsőcomb, Petrezselymes burgonya, csalamádé</p> <p>E: 684kcal, E: 1 869KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 32g, CH: 81g, Só: 3,0g, Ca: 351mg, Cuk.: 25g</p>		
<p>Zsemle¹, Kigyó uborka, kockasajt⁷</p> <p>E: 153kcal, E: 638KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 103mg, Cuk.: 7g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kópé szelet Ahida, sárgarépa friss tisz., margarin</p> <p>E: 227kcal, E: 948KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 26mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Magos zsemle¹, csirkemell sonka⁶, savanyú káposzta, margarin</p> <p>E: 402kcal, E: 1 684KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 47g, Só: 0,2g, Ca: 11mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Korpás kifli¹, Gyümölcs joghurt⁷</p> <p>E: 251kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 41g, Só: 1,0g, Ca: 159mg, Cuk.: 17g</p>	<p>Sajtos pogácsa^{1,3,7}</p> <p>E: 5kcal, E: 19KJ, Zsír: 0g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg, Cuk.: 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. 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(energia/Ekcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjeteralom:g/adag)