

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. január 1 - 2026. január 30	
2025.12.29 Hétfő		2025.12.30 Kedd		2025.12.31 Szerda	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához ¹ , Paprikás szalámi, Tea - citromos, margarin E: 284kcal, E: 1 189KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához ¹ , Padlizsánkrém ^{7,10} , Tea - gyümölcsös E: 200kcal, E: 835KJ, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Cuk.: 11g		Kifli ¹ , Karamellás tej ⁷ E: 308kcal, E: 1 290KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 55g, Só: 0,2g, Ca: 254mg, Cuk.: 21g	
Paradicsomleves ^{1,9} , Gyümölcs, Sertéspörkölt, Tarhonya köret ^{1,3} E: 819kcal, E: 3 432KJ, Zsír: 45g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 22g, CH: 79g, Só: 4,3g, Ca: 34mg, Cuk.: 26g		Frankfurti jellegű leves baromfivirslivel ^{1,6,7} , Szilvatöltelékes gombóc ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 572kcal, E: 2 404KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 77g, Só: 5,4g, Ca: 67mg, Cuk.: 12g		Kertészleves eperlevél tésztával ⁹ , Gyümölcs, Kelkáposzta főzelék ¹ , Párolt fasírt sertéshúsból ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 583kcal, E: 2 442KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 58g, Só: 2,1g, Ca: 144mg, Cuk.: 16g	
Zsemle ¹ , Kigyó uborka, kockasajt ⁷ E: 153kcal, E: 638KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 103mg, Cuk.: 7g		Zsemle ¹ , Löncs hús ⁶ , sárgarépa friss tisz., margarin E: 218kcal, E: 910KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 0,7g, Ca: 20mg, Cuk.: 8g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához ¹ , ReteK, Olasz felvágott ⁶ , margarin E: 357kcal, E: 1 492KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 29g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g	
				2026.01.02 Péntek	
				Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához ¹ , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Tej ⁷ , margarin E: 373kcal, E: 1 560KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 14g, CH: 39g, Só: 1,2g, Ca: 265mg, Cuk.: 0g	
				Palóc gulyásleves ¹ , Túrós tejfölös tészta ^{1,3,7} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 861kcal, E: 3 620KJ, Zsír: 46g, Tel.zsír.: 13g, Feh.: 32g, CH: 78g, Só: 4,9g, Ca: 124mg, Cuk.: 5g	
				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	

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. január 1 - 2026. január 30	
2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	
Zsemle¹, Magyaros vajkrém⁷, Tea - citromos, Kigyó uborka E: 182kcal, E: 757KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 11g	Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷ E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g	Egyenes kifli¹, Fokhagymás felvágott⁷, Tea - gyümölcsös, margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 390kcal, E: 913KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 40g, Só: 0,4g, Ca: 20mg, Cuk.: 10g	Tej⁷, Csokis gabona pehely¹ E: 224kcal, E: 939KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 320mg, Cuk.: 10g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Párizsi⁶, Zöldpaprika, Tea, margarin E: 289kcal, E: 1 209KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 24mg, Cuk.: 6g	
Legényfogó leves pulykából^{1,3,7,9}, Gyümölcs, Baracklekváros gombóc^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 793kcal, E: 3 344KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 31g, CH: 127g, Só: 0,7g, Ca: 45mg, Cuk.: 9g	Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Füstöltsajtos csirkemell^{1,7}, Párolt rizs E: 664kcal, E: 2 411KJ, Zsír: 38g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 66g, Só: 4,3g, Ca: 35mg, Cuk.: 3g	Zöldborsóleves¹, Gyümölcs, Burgonyapüré⁷, Stefánia - vagdalt^{1,3} E: 610kcal, E: 2 553KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 65g, Só: 3,8g, Ca: 102mg, Cuk.: 9g	Erőleves csigatésztával⁹, Jóasszony csirke ragu, Tészta köret (durum szarvacska)¹ E: 447kcal, E: 1 886KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 27g, CH: 58g, Só: 0,5g, Ca: 42mg, Cuk.: 4g	Meggyleves^{1,7}, Rakott kelkáposzta⁷ E: 509kcal, E: 2 131KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 20g, CH: 40g, Só: 100,0g, Ca: 193mg, Cuk.: 26g	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Vaj⁷ E: 273kcal, E: 1 143KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 26mg, Cuk.: 13g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, Flora margarin, sárgarépa friss tisz. E: 325kcal, E: 1 358KJ, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 1,4g, Ca: 30mg, Cuk.: 1g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Vaniliás mazsolás túrókrém⁷ E: 232kcal, E: 974KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 42mg, Cuk.: 13g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, póré hagyma, Flora margarin, Allergén mentes bécsi felvágott E: 227kcal, E: 950KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 46mg, Cuk.: 2g	Pizzás csiga^{1,7} E: 221kcal, E: 926KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 0g, 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. Csillagfű

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(fehérjeteralom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. január 1 - 2026. január 30	
2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Szalámi paprikás, Tea - citromos, margarin E: 284kcal, E: 1 189KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g	Kifli¹, Csokoládés tej⁷ E: 304kcal, E: 1 275KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 51g, Só: 0,2g, Ca: 258mg, Cuk.: 17g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Tea, Szelet sajt⁷, margarin E: 422kcal, E: 1 762KJ, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 11g, Feh.: 17g, CH: 35g, Só: 1,9g, Ca: 419mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Tojáskré^{3,10}, Tea E: 321kcal, E: 1 342KJ, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 36g, Só: 1,2g, Ca: 31mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Soproni felvágott, Tej⁷, paradicsom, margarin E: 324kcal, E: 1 357KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 39g, Só: 0,9g, Ca: 261mg, Cuk.: 0g	
Csülkös bableves^{1,3,9}, Morzsás nudli lekvárral¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 1 016kcal, E: 4 268KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 32g, CH: 165g, Só: 4,6g, Ca: 80mg, Cuk.: 31g	Májgaluskaleves sertésből^{1,3}, Bakonyi csirke tokány^{1,7}, Bulgur¹ E: 615kcal, E: 2 575KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 40g, CH: 74g, Só: 1,2g, Ca: 101mg, Cuk.: 7g	Karfiolkrémleves^{1,7}, Gyümölcs, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Halrudacska rántva^{1,4}, Párolt rizs E: 701kcal, E: 2 935KJ, Zsír: 42g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 16g, CH: 84g, Só: 2,8g, Ca: 57mg, Cuk.: 10g	Zöldség erőleves csigatésztával^{1,3}, Paradicsomos húsgombóc^{1,3,9}, Főtt burgonya fél adag E: 441kcal, E: 1 847KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 58g, Só: 1,5g, Ca: 51mg, Cuk.: 12g	Vajgaluskaleves^{1,3}, Sült csirke felsőcomb, Petrezselymes burgonya, csalamádé E: 568kcal, E: 1 384KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 78g, Só: 3,0g, Ca: 63mg, Cuk.: 8g	
Zsemle¹, Kigyó uborka, kockasajt⁷ E: 153kcal, E: 638KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 103mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Kópé szelet Ahida, Flora margarin, sárgarépa friss tisz. E: 191kcal, E: 798KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 27mg, Cuk.: 1g	Zsemle¹, Flora margarin, csirkemell sonka⁶, savanyú káposzta E: 152kcal, E: 637KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 0,5g, Ca: 22mg, Cuk.: 7g	Korpás kifli¹, Gyümölcsjoghurt⁷ E: 251kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 41g, Só: 1,0g, Ca: 159mg, Cuk.: 17g	Fahéjas csiga^{1,7} E: 683kcal, E: 2 858KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 125g, Só: 0,1g, Ca: 66mg, Cuk.: 20g	

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. Szezám¹mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

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

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. január 1 - 2026. január 30	
2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Tea - citromos, Snidlinges vajkrém⁷ E: 242kcal, E: 1 009KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 34g, Só: 0,9g, Ca: 20mg, Cuk.: 4g	Tej⁷, kakaós kalács foszlós^{1,3,6,7} E: 264kcal, E: 1 109KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 40g, Só: 0,4g, Ca: 240mg, Cuk.: g	Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Tea, margarin E: 233kcal, E: 972KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 0,7g, Ca: 15mg, Cuk.: 13g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Tej⁷, Méz, margarin E: 366kcal, E: 1 533KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 51g, Só: 0,9g, Ca: 259mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Házi baromfihúsos pástétom^{6,10}, Tea, paradicsom E: 249kcal, E: 1 043KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 36g, Só: 1,1g, Ca: 24mg, Cuk.: 7g	
Magyaros gombaleves¹, Gyümölcs, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya E: 521kcal, E: 2 179KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 58g, Só: 0,4g, Ca: 76mg, Cuk.: 7g	Gulyásleves^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 710kcal, E: 2 972KJ, Zsír: 36g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 33g, CH: 61g, Só: 4,4g, Ca: 157mg, Cuk.: 7g	Tavaszi zöldségleves^{1,9}, Gyümölcs, Húsos rakott tészta⁷ E: 349kcal, E: 1 461KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 14g, Só: 7,2g, Ca: 132mg, Cuk.: 11g	Zöldbableves¹, Pástortarhonya sertéskolbásszal^{1,6,10} E: 363kcal, E: 1 521KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 21g, Só: 0,8g, Ca: 46mg, Cuk.: 0g	Málnakrém leves^{1,7}, Rakott burgonya füstölt kolbásszal^{3,7} E: 646kcal, E: 2 703KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 20g, CH: 73g, Só: 3,1g, Ca: 98mg, Cuk.: 18g	
Zsemle¹, Májkrém^{6,7}, Retek E: 121kcal, E: 507KJ, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 0,8g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Zöldáru paprika, lencs felvágott⁶, margarin E: 276kcal, E: 1 154KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Körözött⁷, Lilahagyma E: 199kcal, E: 835KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 31g, Só: 1,0g, Ca: 52mg, Cuk.: 3g	Zsemle¹, Olasz felvágott⁶, sárgarépa friss tisz., margarin E: 299kcal, E: 1 250KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Cuk.: 8g	Lekváros táska^{1,3,6,7} E: 205kcal, E: 862KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 3g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 5mg, Cuk.: 13g	

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

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(zsír/tartalom./g/adag), FEH(fehérje/tartalom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. január 1 - 2026. január 30	
2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek	
Flora margarin, Tea- hársfa, Teljes őrlésű kenyér ¹ , csemege szalámi E: 287kcal, E: 1 200KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	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 , Flora margarin, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér ¹ , sárgarépa friss tisz. E: 282kcal, E: 1 179KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,7g, Ca: 37mg, Cuk.: 6g	Tej ⁷ , Csokis gabona pehely ¹ E: 224kcal, E: 939KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 320mg, Cuk.: 10g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Zöldáru póréhagyma, Párizsi ⁶ , Tea, margarin E: 366kcal, E: 1 531KJ, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Cuk.: 7g	
Csurgatott kapros tojásleves ^{1,3} , Gyümölcs, Parasztos csirkemell csíkok ^{1,6,10} , Bulgur ¹ E: 508kcal, E: 2 125KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 63g, Só: 1,6g, Ca: 51mg, Cuk.: 10g	Zöldborsóleves ¹ , Csemege sült karaj ¹ , Hagymás tört burgonya, csalamádé édesítőszerrel E: 606kcal, E: 2 535KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 53g, Só: 3,8g, Ca: 65mg, Cuk.: 6g	Zöldségleves ¹ , Gyümölcs, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Párolt fasírt sertéshúsból ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 710kcal, E: 2 974KJ, Zsír: 34g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 77g, Só: 2,2g, Ca: 126mg, Cuk.: 15g	Gulyásleves csurgással ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ , Tejberizs kakaó szórattal ⁷ E: 823kcal, E: 3 454KJ, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 39g, CH: 114g, Só: 2,4g, Ca: 570mg, Cuk.: 12g	Vajgaluskaleves ^{1,3} , Meggy mártás ^{1,7} , Natúr csirkemell ¹ , Főtt burgonya E: 768kcal, E: 3 213KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 39g, CH: 102g, Só: 0,8g, Ca: 418mg, Cuk.: 44g	
Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika E: 165kcal, E: 688KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 12mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Kigyo uborka, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 253kcal, E: 1 059KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 0g	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.: 0g, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

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)