

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. március 1 - 2026. április 3	
2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek	
Májkrém ^{6,7} , Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 198kcal, E: 830KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 22mg, Cuk.: 4g	Vaníliás tej ⁷ , kakaós kalács foszlós ^{1,3,6,7} E: 284kcal, E: 1 192KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 45g, Só: 0,4g, Ca: 240mg, Cuk.: 5g	Kifli ¹ , Főtt baromfivirslie, Mustár ¹⁰ , Tea E: 329kcal, E: 1 389KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 35g, Só: 1,3g, Ca: 14mg, Cuk.: 6g	gépsonka, Zsemle ¹ , Tea - gyümölcsös, Kigyo uborka, margarin E: 261kcal, E: 1 093KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 38g, Só: 0,8g, Ca: 23mg, Cuk.: 16g	Olasz felvágott ⁶ , Lilahagyma, Tej ⁷ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 461kcal, E: 1 927KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 17g, CH: 40g, Só: 1,4g, Ca: 267mg, Cuk.: 1g	
Palócleves ¹ , Gyümölcs, Grízes tészta lekvárral ¹ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 990kcal, E: 4 157KJ, Zsír: 42g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 32g, CH: 117g, Só: 2,6g, Ca: 72mg, Cuk.: 23g	Zöldségleves csigatésztával ^{1,3} , Rakott karfiol ⁷ E: 453kcal, E: 1 899KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 34g, Só: 5,6g, Ca: 101mg, Cuk.: 12g	Csupor leves ^{1,3,7,9,10} , Gyümölcs, Sajtos baconos fokhagymás spagetti ^{1,3,7} E: 881kcal, E: 3 705KJ, Zsír: 53g, Tel.zsír.: 20g, Feh.: 33g, CH: 69g, Só: 4,0g, Ca: 216mg, Cuk.: 12g	Tarhonyaleves ¹ , Paradicsomos káposzta ¹ , Fasírt feltét (sertés) ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 719kcal, E: 3 011KJ, Zsír: 40g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 67g, Só: 2,3g, Ca: 69mg, Cuk.: 24g	Lencseleves ^{1,7,10} , Bolgár rizseshús sertésből, csalamádé édesítőszerrel E: 640kcal, E: 2 651KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 90g, Só: 4,7g, Ca: 93mg, Cuk.: 8g	
Natúr vajkrém ⁷ , paradicsom, zabos zsemle 50g ¹ E: 206kcal, E: 857KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Só: 0,4g, Ca: 14mg, Cuk.: 1g	Zala felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , sárgarépa friss tisz., margarin E: 276kcal, E: 1 153KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 1,2g, Ca: 30mg, Cuk.: 1g	Zsemle ¹ , Snidlinges túrókrém ⁷ , Zöldáru paprika E: 170kcal, E: 710KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 40mg, Cuk.: 8g	Lekvár sárgabarack, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 273kcal, E: 1 142KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g	Fatörzs kifli ^{1,3,7} E: 101kcal, E: 421KJ, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Só: 0,2g, Ca: 7mg, Cuk.: 4g	

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

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. március 1 - 2026. április 3	
2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek	
Paprikás szalámi, Tea-hársfa, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 291kcal, E: 1 216KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 35g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	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	Zsemle¹, Soproni felvágott, Flora margarin, Tea - citromos E: 141kcal, E: 590KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 33g, Só: 0,4g, Ca: 12mg, Cuk.: 11g	Tej⁷, Csokis gabona pehely¹ E: 224kcal, E: 939KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 320mg, Cuk.: 10g	Házi húskrém^{1,6,7,10}, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹, paradicsom E: 244kcal, E: 1 022KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 37g, Só: 1,6g, Ca: 28mg, Cuk.: 6g	
Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Túrós csusza szalonnával^{1,3,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 894kcal, E: 3 761KJ, Zsír: 55g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 25g, CH: 70g, Só: 1,9g, Ca: 114mg, Cuk.: 13g	Zöldborsóleves¹, Parajfőzelék^{1,7}, Bélszínesroló marhából^{1,3,6,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 462kcal, E: 1 933KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 47g, Só: 1,7g, Ca: 236mg, Cuk.: 4g	Húsgaluska leves sertésből^{1,3}, Gyümölcs, Spagetti carbonara^{1,3,7}, Sajt szórat⁷ E: 829kcal, E: 3 483KJ, Zsír: 41g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 38g, CH: 82g, Só: 5,3g, Ca: 383mg, Cuk.: 11g	Magyaros gombaleves¹, Rántott hal^{1,3,4,7}, Tartármártás^{3,7,10}, Párolt rizs E: 845kcal, E: 3 536KJ, Zsír: 50g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 28g, CH: 89g, Só: 2,0g, Ca: 58mg, Cuk.: 1g	Babgulyás pulykából^{1,9}, Gránátos kocka^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Csemege uborka édesítőszerrel E: 740kcal, E: 3 112KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 106g, Só: 2,3g, Ca: 101mg, Cuk.: 6g	
Szezámos zsömle¹, Magyaros vajkrém⁷, paradicsom E: 82kcal, E: 338KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 2g, Só: 0,0g, Ca: 1mg, Cuk.: 0g	löncs felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyo uborka, margarin E: 275kcal, E: 1 149KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 24mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér¹, sajtkrém, sárgarépa friss tisz. E: 154kcal, E: 644KJ, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 1,1g, Ca: 26mg, Cuk.: 1g	Kifli¹, Zöldáru póréhagyma, Flora margarin, csirkemell sonka⁶ E: 194kcal, E: 812KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 25g, Só: 0,4g, Ca: 36mg, Cuk.: 2g	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. 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(zsír/tartalom: g/adag), FEH(fehérjetartalom: g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. március 1 - 2026. április 3	
2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek	
Májkrém ^{6,7} , Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 205kcal, E: 857KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,3g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g	Kifli ¹ , Csokoládés tej ⁷ E: 304kcal, E: 1 275KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 51g, Só: 0,2g, Ca: 258mg, Cuk.: 17g	gépsonka, Flora margarin, Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 272kcal, E: 1 137KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 30mg, Cuk.: 6g	Zsemle ¹ , Házi baromfi ^{húsos} pástétom ^{6,10} , Zöldáru paprika, Tea E: 187kcal, E: 784KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 36g, Só: 0,5g, Ca: 15mg, Cuk.: 13g	Párizsi ⁶ , Flora margarin, Tej ⁷ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , sárgarépa friss tisz. E: 332kcal, E: 1 389KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 40g, Só: 1,4g, Ca: 272mg, 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 karfiol ^{leves} , Rakott burgonya füstölt kolbásszal ^{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} , Rizi-bizi 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} , Fejlesztett babfőzelék ^{1,7} , Fasírt feltét (sertés) ^{1,3} , Teljes őrlésű 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} , Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya E: 465kcal, E: 1 945KJ, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 51g, Só: 0,2g, Ca: 222mg, 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, Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér ¹ , paradicsom E: 188kcal, E: 787KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Cuk.: 0g	Kifli ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma E: 175kcal, E: 733KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 26g, Só: 0,3g, Ca: 46mg, Cuk.: 3g	Méz, Teljes őrlésű kenyér ¹ , 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. 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^{mag} és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

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)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. március 1 - 2026. április 3	
2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, 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,uzsonnához¹, 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	Kifli¹, Karamellás tej⁷ E: 308kcal, E: 1 290KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 55g, Só: 0,2g, Ca: 254mg, Cuk.: 21g	Zsemle¹, Pulyka felvágott, Lilahagyma, Tea, margarin E: 212kcal, E: 885KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 37g, Só: 0,8g, Ca: 30mg, Cuk.: 14g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Zala felvágott⁶, Zöldáru paprika, Tej⁷, margarin E: 373kcal, E: 1 560KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 14g, CH: 39g, Só: 1,2g, Ca: 265mg, Cuk.: 0g	
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}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Szilvatöltelékes gombóc^{1,3} E: 572kcal, E: 2 404KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 77g, Só: 5,4g, Ca: 67mg, Cuk.: 12g	Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Gyümölcs, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Párolt fasírt sertéshúsból^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 817kcal, E: 3 418KJ, Zsír: 38g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 31g, CH: 86g, Só: 2,8g, Ca: 129mg, Cuk.: 21g	Csókakői kolbászleves^{1,7}, Hentestokány sertésből¹, Bulgur¹ E: 585kcal, E: 2 449KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 30g, CH: 64g, Só: 3,5g, Ca: 88mg, Cuk.: 2g	Palóc gulyásleves¹, Túrós tejfölös tészta^{1,3,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 861kcal, E: 3 620KJ, Zsír: 46g, Tel.zsír.: 13g, Feh.: 32g, CH: 78g, Só: 4,9g, Ca: 124mg, Cuk.: 5g	
Zsemle¹, Kigyó uborka, kockasajt⁷ E: 153kcal, E: 638KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 103mg, Cuk.: 7g	Zsemle¹, Löncs hús⁶, 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,uzsonnához¹, ReteK, Olasz felvágott⁶, margarin E: 357kcal, E: 1 492KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 29g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Sajtkrém⁷ E: 205kcal, E: 859KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 99mg, Cuk.: g	Túrós táska^{1,3,7} E: 167kcal, E: 699KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, 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(zsír/tartalom: g/adag), FEH(fehérje/tartalom: g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Általános Iskola B menü		2026. március 1 - 2026. április 3	
2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 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, Tejszínes gombamártás¹, Spagetti¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 788kcal, E: 3 315KJ, Zsír: 34g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 35g, CH: 79g, Só: 4,1g, Ca: 103mg, Cuk.: 11g	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. Szezámmag 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(zsírtartalom./g/adag), FEH(fehérjetartalom./g/adag)