

T
i
z
ó
r
a
i2026.05.04
Hétfő

Gyümölcsstea (k) Zöldfűszeres vajkrém Teljeskiőrlésű kenyér (g)	
E: 206	F: 6,2
Zs: 4,8	CH: 33,9
Hc: 7	S: 0,9
TZs: 0	Ca: 0,3
	Db: 1

2026.05.05
Kedd

Kakaó (t) Korpás zsemle	
E: 205	F: 8,4
Zs: 4,9	CH: 31
Hc: 7,1	S: 0,4
TZs: 0	Ca: 180
	Db: 1

2026.05.06
Szerda

Tej (t) Sajtos kalácska (g, ,s,t)	
E: 206	F: 9,6
Zs: 7,1	CH: 25,1
Hc: 0,4	S: 0,4
TZs: 0	Ca: 180
	Db: 1

2026.05.07
Csütörtök

Saga gyümölcsstea (k) Löncs felvágott Teljeskiőrlésű kenyér (g) Uborka szelet	
E: 221	F: 8,5
Zs: 3,6	CH: 33,7
Hc: 7,1	S: 1,5
TZs: 1,4	Ca: 0,3
	Db: 1

2026.05.08
Péntek

Tej (t) Ízes fatörzs (g,o,z)	
E: 307	F: 9,9
Zs: 8,1	CH: 47,7
Hc: 5,5	S: 0,5
TZs: 0	Ca: 180
	Db: 1

2026.05.09
Szombat

E: 0	F: 0
Zs: 0	CH: 0
Hc: 0	S: 0
TZs: 0	Ca: 0
	Db: 0

E
b
é
d

Gyümölcs leves (t,g,k) Daráltészta (g,o) Csemegeuborka	
E: 554	F: 13,5
Zs: 12,9	CH: 80,3
Hc: 20	S: 1,3
TZs: 0,4	Ca: 68,1
	Db: 1

Zabgaluska leves (o,g,z) Finom főzelék (g) Brassói aprópecsenye (g) Félbarna kenyér (g)	
E: 693	F: 29,3
Zs: 23,1	CH: 82,9
Hc: 6,5	S: 2,2
TZs: 0	Ca: 31,1
	Db: 1

Karábólé leves (z,g,o) Majorannás csirketokány (g) Bulgur Sárgarépa saláta (k)	
E: 494	F: 26,3
Zs: 15,7	CH: 59,4
Hc: 6,5	S: 1,5
TZs: 0	Ca: 8,7
	Db: 1

Sárgaborsó főzelék (g) Sertéspörkölt Félbarna kenyér (g) Dörmi maci szelet (g,o,b,t,d)	
E: 638	F: 32
Zs: 19,2	CH: 68,2
Hc: 10,2	S: 2,2
TZs: 0,7	Ca: 11
	Db: 1

Rostos gyümölcslé Tarlonyás sertéslús (g,o) Cékla saláta	
E: 334	F: 15,6
Zs: 69,2	CH: 15,7
Hc: 5,2	S: 1,4
TZs: 0	Ca: 24,5
	Db: 1

E: 0	F: 0
Zs: 0	CH: 0
Hc: 0	S: 0
TZs: 0	Ca: 0
	Db: 0

U
z
s
o
n
n
a

Tojáskarika (o) Delma Félbarna kenyér (g) Limonádé (k)	
E: 232	F: 6,8
Zs: 4,4	CH: 34,7
Hc: 8,1	S: 0,9
TZs: 0,9	Ca: 11,5
	Db: 1

Párizsikrém Teljeskiőrlésű kenyér (g) Zöldpaprika	
E: 200	F: 7,8
Zs: 6,5	CH: 26,5
Hc: 0	S: 0,9
TZs: 0	Ca: 1,2
	Db: 1

Gyümölcs joghurt (t) Foszlós kalács (g,t)	
E: 279	F: 9,1
Zs: 24,5	CH: 51,2
Hc: 15,5	S: 0,1
TZs: 0	Ca: 128,1
	Db: 1

Túrós rudi (z) Alma	
E: 104	F: 2,3
Zs: 0,3	CH: 7
Hc: 8,6	S: 0
TZs: 3,5	Ca: 0
	Db: 1

Teljes kiőrlésű fahéjas keksz (g) Banán	
E: 230	F: 2,9
Zs: 4,9	CH: 35,1
Hc: 5,5	S: 0
TZs: 2,8	Ca: 126,5
	Db: 1

E: 0	F: 0
Zs: 0	CH: 0
Hc: 0	S: 0
TZs: 0	Ca: 0
	Db: 0

Ó
s
s
z

E: 992	F: 26,5
Zs: 22,1	CH: 148,9
Hc: 35,1	S: 3,1
Tzs: 1,3	Ca: 79,9

E: 1098	F: 45,5
Zs: 34,5	CH: 140,4
Hc: 13,6	S: 3,5
Tzs: 0	Ca: 212,3

E: 979	F: 45
Zs: 47,3	CH: 135,7
Hc: 22,4	S: 2
Tzs: 0	Ca: 316,8

E: 963	F: 42,8
Zs: 23,1	CH: 108,9
Hc: 25,9	S: 3,7
Tzs: 5,6	Ca: 11,3

E: 871	F: 28,4
Zs: 82,2	CH: 98,5
Hc: 16,2	S: 1,9
Tzs: 2,8	Ca: 331

E: 0	F: 0
Zs: 0	CH: 0
Hc: 0	S: 0
Tzs: 0	Ca: 0

Jelmagyarázat: E-Kalória (kcal); F-Fehérje (gr); Zs-Zsír (gr); CH-Szénhidrát (gr); Hc-Hozzáadott cukor (gr); S-Só (gr); Ca-Kalcium (mgr); Tzs-Telített zsír (gr)
Az ételek allergén anyagokat tartalmazhatnak: b-szójabab, c-csillagfürt, d-diófélék, f-földimogyoró, g-glutén, h-hal, k-kén-dioxid, m-mustár, o-tojás, p-puhatestű, r-rák, s-szezám, t-tej, z-zeller!
Gyerek étkeztetés (3-6 év)