

Étlap (Bölcsi - Tejmentes (4x))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Reggeli d.kakaós csiga őszibarack citromos limonádé E: 822(Kj) 197(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	füstöltízű olaszfelvágott d.delma light rozsos zsemle TK (Glutén.) jégcsaprek d.epres tej (Diófélék.) E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)	d.tojáskrém (Mustár,Tojás.) vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika d.kókusztej kakaós E:1 089(Kj) 261(KCal) F: 9(g)Kol:125(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 262(mg)	d.vega crema rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika d.karamellás tej E: 740(Kj) 177(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 255(mg)	sonkás szelet d.delma light jégcsaprek d.zsömlé d.kókusztej kakaós E: 875(Kj) 209(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 250(mg)
Tízórai őszibarack E: 77(Kj) 18(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab.) E: 483(Kj) 116(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)	alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	d.kókusztej kakaós E: 292(Kj) 70(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 11(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 243(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízteszta-baracklekvár E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 23(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 76(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 852(Kj) 204(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	d.vaníliakrém batyu alma E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	sonkás szelet rozskenyér TK (Glutén.) tv.paprika d.delma light E: 155(Kj) 37(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.almás táská E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab.) E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)

Étlap (Bőlcsi - tojásmentes (4x))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Reggeli d.kakaós csiga őszibarack citromos limonádé E: 822(Kj) 197(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	füstöltizü olaszfelvágott d.delma light rozsos zsemle TK (Glutén.) jégcsapretek d.epres tej (Diófélék.) E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)	d.növényi krémsajt vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika d.kókusztej kakaós E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 252(mg)	d.vega crema rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika d.karamellás tej E: 740(Kj) 177(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 255(mg)	sonkás szelet d.delma light jégcsapretek d.zsömlé d.kókusztej kakaós E: 875(Kj) 209(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 250(mg)
Tízórai őszibarack E: 77(Kj) 18(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab.) E: 483(Kj) 116(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)	alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	d.kókusztej kakaós E: 292(Kj) 70(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 11(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 243(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-baracklevár E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 23(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 76(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 852(Kj) 204(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	d.vaníliakrém batyu alma E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	sonkás szelet rozskenyér TK (Glutén.) tv.paprika d.delma light E: 155(Kj) 37(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.almás táska E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab.) E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)

Étlap (Bőlcsl Tej-To-Szója-Glutén(E))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Reggeli				
Tízórai				
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízteszta-baracklekvár E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 23(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 76(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-tojásmentes (T-E-U))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Tízórai d.kakaós esiga őszibarack citromos limonádé E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)	fűstöltizű olaszfelvágott d.delma light rozsos zsemle TK (Glutén.) jégcsapretek d.epres tej (Diófélék.) E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 261(mg)	d.növényi krémsajt vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika d.kókusztej kakaós E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 252(mg)	d.vega crema rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika d.karamellás tej E: 782(Kj) 187(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 255(mg)	mátrai diákcsemege d.delma light jégcsapretek d.zsömlé d.kókusztej kakaós E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízteszta-baracklekvár E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 419(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 921(Kj) 220(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	d.vaníliakrém batyu alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	sonkás szelet rozskenyér TK (Glutén.) tv.paprika d.delma light E: 195(Kj) 47(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.almás táska E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab.) E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)

Étlap (Ovi - tojás mentes T-E-U)

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Tízórai d.kakaós csiga őszibarack citromos limonádé E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)	füstölttízú olaszfelvágott d.delma light rozsos zsemle TK (Glutén.) jégcsapretek d.epres tej (Diófélék.) E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 261(mg)	d.növényi krémsajt vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika d.kókusztej kakaós E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 252(mg)	d.vega crema rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika d.karamellás tej E: 782(Kj) 187(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 255(mg)	mátrai diákcsemege d.delma light jégcsapretek d.zsömle d.kókusztej kakaós E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízteszta-baracklekvár E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 419(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 921(Kj) 220(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	d.vaníliakrém batyu alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	sonkás szelet rozskenyér TK (Glutén.) tv.paprika d.delma light E: 195(Kj) 47(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.almás táska E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab.) E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Tízórai d.kakaós csiga őszibarack citromos limonádé E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)	 füstölttízú olaszfelvágott d.delma light d.zsömle jégcsapretek epres tej (Tej.) E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 31(g)Só:1.50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 247(mg)	 d.tojáskrém (Tojás.Mustár.) d.zsömle tv.paprika kakaó (Tej.) E:2 057(Kj) 492(KCal) F: 11(g)Kol:125(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 30(g)Só:1.12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 256(mg)	 tejfölös túró (Tej.) d.zsömle kápia paprika d.karamellás tej E: 957(Kj) 229(KCal) F: 5(g)Kol: 14(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 280(mg)	 mátrai diákcsemege d.delma light jégcsapretek d.zsömle kakaó (Tej.) E:2 178(Kj) 521(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 30(g)Só:1.33(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-baracklekvár E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	 d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3.25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	 d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 419(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2.34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	 d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	 d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 921(Kj) 220(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	 d.vaníliakrém batyu alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	 sonkás szelet d.barnakenyér tv.paprika d.delma light E: 313(Kj) 75(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0.48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 69(mg)	 d.almás táská E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	 d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szojabab.) E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)

Étlap (Ovi - gluténmentes (E))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Tízórai				
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízés tészta-baracklekvár E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3.25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 419(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2.34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-szója (E))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Tízórai				
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-baracklekvár E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3.25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 419(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2.34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tojás (E))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Tízórai				
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-baracklekvár E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3.25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 419(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2.34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-tojás-szója (E))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05
Tízórai				
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-baracklekvár E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3.25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	d.karfiollesves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 419(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2.34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-tojásmentes (E))

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Tízórai				
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-barackdekvár E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:3.25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 419(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2.34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna				