

Étlap (Iskola 7-10 tej (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 E:1 400(Kj) 335(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	füstölttízú olaszfelvágott d.delma light rozsos zsemle TK (Glutén.) jégcsapretek E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1.39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg)	d.tojáskrém (Tojás.Mustár.) vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika E: 901(Kj) 216(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1.16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)	d.vega crema rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika E: 646(Kj) 155(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0.50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)	mátrai diákcsemege d.delma light jégcsapretek d.zsömle E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes térszta-baracklekvár E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 98(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 36(g)Kol: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:4.01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)	d.karfiollesves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3.15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2.26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 927(Kj) 222(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(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: 293(Kj) 70(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(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 (Iskola 7-10 tej-tojásmnetes (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 E:1 400(Kj) 335(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	füstöltízű olaszfelvágott d.delma light rozsos zsemle TK (Glutén.) jégcsapretek E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1.39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg)	d.növényi krémsajt vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika E: 941(Kj) 225(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1.10(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 10(mg)	d.vega crema rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika E: 646(Kj) 155(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0.50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)	mátrai diákcsemege d.delma light jégcsapretek d.zsömle E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-baracklekvár E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 98(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 36(g)Kol: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:4.01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3.15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2.26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 927(Kj) 222(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(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: 293(Kj) 70(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(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 (tej-tojás-glutén 7-10(3x))

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 E:1 400(Kj) 335(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	füstöltízű olaszfelvágott d.delma light d.zsömle jégsapretek E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)	d.növényi krémsajt d.zsömle tv.paprika E: 906(Kj) 217(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 4(mg)	d.vega crema d.zsömle kápia paprika E: 673(Kj) 161(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	mátrai diákcsemege d.delma light jégsapretek d.zsömle E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-baracklekvár E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 98(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 36(g)Kol: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 927(Kj) 222(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(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: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(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 (Iskola 7-10 Tej-gluténmentes (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 E:1 400(Kj) 335(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	füstöltízű olaszfelvágott d.delma light d.zsömle tv.paprika E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)	d.tojáskrém (Tojás, Mustár.) d.zsömle tv.paprika E: 867(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol:165(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	d.vega crema d.zsömle kápia paprika E: 673(Kj) 161(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	mátrai diákcsemege d.delma light jégcsapretek d.zsömle E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes térszta-baracklekvár E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 98(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 36(g)Kol: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E: 927(Kj) 222(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(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: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(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 (Iskola 7-10 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.grízes tészta-baracklekvár E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 98(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 36(g)Kol: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)	d.karfiollesves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10- tejmentes (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:2 384(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 98(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 36(g)Kol: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:4.01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3.15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2.26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10 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-baracklekvár E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 98(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 36(g)Kol: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:4.01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)	d.karfiollesves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3.15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2.26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10 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:2 384(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 98(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 36(g)Kol: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaniliakrém batyu E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 11-14 gluténmentes (T-E-U))

2025.09.01 - 2025.09.07.

Hétfő 2025.09.01	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.
Tízórai d.kakaós csiga ősziбарack E:1 446(Kj) 346(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 8(mg)	füstöltizú olaszfelvágott d.delma light d.zsömle tv.paprika E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)	d.tojáskrém (Tojás, Mustár.) d.zsömle tv.paprika E: 867(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol:165(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	tejfölös túró (Tej.) d.zsömle kápiа paprika E: 850(Kj) 203(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	mátraі diákcsemege d.delma light jégcsapretek d.zsömle E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)
Ebéd d.marhagulyásleves (Zeller.) d.grízes tészta-baracklekvár E:2 987(Kj) 715(KCal) F: 19(g)Kol: 36(g)Sz:123(g) Zsir: 14(g)Cuk: 33(g)Só:1.61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 866(Kj) 686(KCal) F: 45(g)Kol: 40(g)Sz: 83(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:4.76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 147(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 37(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:4.06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:3 467(Kj) 829(KCal) F: 36(g)Kol: 41(g)Sz:133(g) Zsir: 17(g)Cuk: 53(g)Só:2.83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 41(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna d.csirkemájkrém d.bagett tv.paprika E:1 066(Kj) 255(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(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: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(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 ősziбарack 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 (Iskola 11-14 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.grízes tészta-baracklekvár E:2 987(Kj) 715(KCal) F: 19(g)Kol: 36(g)Sz:123(g) Zsir: 14(g)Cuk: 33(g)Só:1.61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 866(Kj) 686(KCal) F: 45(g)Kol: 40(g)Sz: 83(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:4.76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 147(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 37(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:4.06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:3 467(Kj) 829(KCal) F: 36(g)Kol: 41(g)Sz:133(g) Zsir: 17(g)Cuk: 53(g)Só:2.83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 41(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 11-14 tejmentes (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:2 987(Kj) 715(KCal) F: 19(g)Kol: 36(g)Sz:123(g) Zsir: 14(g)Cuk: 33(g)Só:1.61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:2 866(Kj) 686(KCal) F: 45(g)Kol: 40(g)Sz: 83(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:4.76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 147(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 37(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:4.06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:3 467(Kj) 829(KCal) F: 36(g)Kol: 41(g)Sz:133(g) Zsir: 17(g)Cuk: 53(g)Só:2.83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 41(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola-tejmentes (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:3 889(Kj) 930(KCal) F: 21(g)Kol: 36(g)Sz:165(g) Zsir: 17(g)Cuk: 45(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:3 508(Kj) 839(KCal) F: 54(g)Kol: 50(g)Sz:103(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:5,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 169(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:4 238(Kj) 1 014(KCal) F: 42(g)Kol: 46(g)Sz:164(g) Zsir: 20(g)Cuk: 63(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaniliakrém batyu E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola 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:3 889(Kj) 930(KCal) F: 21(g)Kol: 36(g)Sz:165(g) Zsir: 17(g)Cuk: 45(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér E:3 508(Kj) 839(KCal) F: 54(g)Kol: 50(g)Sz:103(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:5,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 169(mg)	d.karfiollesves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:4 238(Kj) 1 014(KCal) F: 42(g)Kol: 46(g)Sz:164(g) Zsir: 20(g)Cuk: 63(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaniliakrém batyu E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola - 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.grízes tészta-baracklekvár	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell d.fehér kenyér	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) csemege uborka	d.vegyes gyümölcsleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu
E:3 889(Kj) 930(KCal) F: 21(g)Kol: 36(g)Sz:165(g) Zsir: 17(g)Cuk: 45(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	E:3 508(Kj) 839(KCal) F: 54(g)Kol: 50(g)Sz:103(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:5,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 169(mg)	E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	E:4 238(Kj) 1 014(KCal) F: 42(g)Kol: 46(g)Sz:164(g) Zsir: 20(g)Cuk: 63(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg)	E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 7-10(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 marha gulyásleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) ch.grízestészta-baracklekvár (Glutén, Tojás.) mini dzsem E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 21(g)Kol: 49(g)Sz:115(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)	lebbencs leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) ch.zöldborsó főzelék (Glutén, Tej.) natúr csirkemell (Glutén.) E:1 855(Kj) 444(KCal) F: 38(g)Kol: 31(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 120(mg)	karfiolleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) pulykahúsos tarhonya (Zeller, Glutén, Tojás.) E:1 975(Kj) 472(KCal) F: 26(g)Kol: 29(g)Sz: 57(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	ch.fahéjjas meggyleves sült csirkecomb kukoricás rizs E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 31(g)Kol: 38(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	pulykaraguleves (Glutén, Tojás, Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 754(Kj) 420(KCal) F: 16(g)Kol: 16(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 11-14(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 marha gulyásleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) ch.grízestészta-baracklekvár (Glutén, Tojás.) mini dzsem E:3 288(Kj) 787(KCal) F: 26(g)Kol: 61(g)Sz:139(g) Zsir: 15(g)Cuk: 35(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)	lebbencs leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) ch.zöldborsó főzelék (Glutén, Tej.) natúr csirkemell (Glutén.) E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 47(g)Kol: 40(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 146(mg)	karfiolleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) pulykahúsos tarhonya (Glutén, Tojás, Zeller.) E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 33(g)Kol: 37(g)Sz: 72(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	ch.fahéjas meggyleves sült csirkecomb kukoricás rizs E:2 977(Kj) 712(KCal) F: 38(g)Kol: 46(g)Sz:105(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	pulykaraguleves (Glutén, Tojás, Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 15-18(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 marha gulyásleves (Zeller.Glutén.Tojás.Tej.Mustár.) ch.grízestészta-baracklekvár (Glutén.Tojás.) mini dzsem E:4 285(Kj) 1 025(KCal) F: 30(g)Kol: 68(g)Sz:189(g) Zsir: 18(g)Cuk: 57(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	lebbencs leves (Glutén.Tojás.Tej.Zeller.Mustár.) ch.zöldborsó főzelék (Tej.Glutén.) natúr csirkemell (Glutén.) E:2 988(Kj) 715(KCal) F: 61(g)Kol: 50(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 194(mg)	karfiolleves (Zeller.Glutén.Tojás.Tej.Mustár.) pulykahúsos tarhonya (Glutén.Tojás.Zeller.) E:2 745(Kj) 657(KCal) F: 38(g)Kol: 44(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	ch.fahéjjas meggyleves sült csirkecomb kukoricás rizs E:3 745(Kj) 896(KCal) F: 52(g)Kol: 64(g)Sz:128(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	pulykaraguleves (Glutén.Tojás.Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH-glutén 15-18(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 mini dzsem E:4 441(Kj) 1 062(KCal) F: 21(g)Kol: 36(g)Sz:197(g) Zsir: 17(g)Cuk: 75(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	d.lebbencsleves (Zeller.) d.zöldborsó főzelék d.natúr csirkemell E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 54(g)Kol: 50(g)Sz: 66(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:4,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 169(mg)	d.karfiolleves (Zeller.) d.tarhonyás pulykahús (Zeller.) E:2 750(Kj) 658(KCal) F: 30(g)Kol: 44(g)Sz: 83(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	d.fahéjjas meggyleves d.sült csirkecomb kukoricás rizs E:3 716(Kj) 889(KCal) F: 41(g)Kol: 46(g)Sz:134(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna				

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 kakaós csiga (Glutén.) E:1 644(Kj) 393(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 48(mg)	füstöltízű olaszfelvágott d.delma light rozsos zsemle TK (Glutén.) jégsapretek E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg)	tojáskrém (Tej,Mustár,Tojás.) vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika E: 893(Kj) 214(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)	tejfölös túró (Tej.) rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika E: 824(Kj) 197(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 65(mg)	mátrai diákcsemege d.delma light kornland zsemle TK (Glutén.Szójabab.) jégsapretek E:1 271(Kj) 304(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 9(mg)
Ebéd marha gulyásleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) ch.grízestészta-baracklekvár (Glutén,Tojás.) mini dzsem E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 21(g)Kol: 49(g)Sz:115(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)	lebbencs leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) ch.zöldborsó főzelék (Glutén,Tej.) natúr csirkemell (Glutén.) E:1 855(Kj) 444(KCal) F: 38(g)Kol: 31(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 120(mg)	karfiolleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) pulykahúsos tarhonya (Zeller,Glutén,Tojás.) E:1 975(Kj) 472(KCal) F: 26(g)Kol: 29(g)Sz: 57(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	ch.fahéjas meggyleves sült csirkecomb kukoricás rizs E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 31(g)Kol: 38(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	pulykaraguleves (Glutén,Tojás,Zeller.) d.vaníliakrém batyu E:1 754(Kj) 420(KCal) F: 16(g)Kol: 16(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna kenőmájas (Mustár,Zeller,Szójabab,Tej.) zabpelyhes kifli (Glutén.) tv.paprika E: 637(Kj) 152(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	d.vaníliakrém batyu E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	sonkás szelet rozskenyér TK (Glutén.) tv.paprika d.delma light E: 293(Kj) 70(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(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)	tejeskifli (Glutén,Tej.) d.delma light E: 678(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 11(mg)