

Étlap (Bölcsi - Tejmentes (4x))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Reggeli félbarna kenyér 1kg/cs (Glutén.) d.delma light tv.paprika sertés párizsi d.kókusztej kakaós E: 911(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 246(mg)	rozskenyér TK (Glutén.) d.delma light kápia paprika d.növényi sajt d.karamellás tej E: 604(Kj) 145(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 250(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.vega crema uborka rostos őszibaracklé E: 610(Kj) 146(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégcsapretek d.kókusztej kakaós E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup gyümölcs tea E: 923(Kj) 221(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)
Tízórai 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)	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)	d.alpro-desszert (Szójabab.) E: 450(Kj) 108(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 2(g)Cuk: 14(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 150(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)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 38(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 569(Kj) 375(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 172(Kj) 280(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	d.marhagulyásleves (Zeller.) d.lekváros táska E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)
Uzsonna d.pizzás csiga alma E: 486(Kj) 116(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 2(g)Cuk: 4(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	d.lekváros táska E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt fűstöltiző olaszfelvágott uborka E: 975(Kj) 233(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 3(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E: 767(Kj) 183(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 684(Kj) 164(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)

Étlap (Bőlecsi - tojásmentes (4x))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Reggeli félbarna kenyér 1kg/cs (Glutén.) d.delma light tv.paprika sertés párizsi d.kókusztej kakaós E: 911(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 246(mg)	rozskenyér TK (Glutén.) d.delma light kápia paprika d.növényi sajt d.karamellás tej E: 604(Kj) 145(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 250(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.vega crema uborka rostos őszibaracklé E: 610(Kj) 146(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégcsapretek d.kókusztej kakaós E: 1130(Kj) 270(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup gyümölcs tea E: 923(Kj) 221(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)
Tízórai 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)	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)	d.alpro-desszert (Szójabab.) E: 450(Kj) 108(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 2(g)Cuk: 14(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 150(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)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E: 1444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 38(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E: 1569(Kj) 375(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertéssült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E: 1802(Kj) 431(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E: 1172(Kj) 280(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	d.marhagulyásleves (Zeller.) d.lekváros táska E: 1519(Kj) 363(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)
Uzsonna d.pizzás csiga alma E: 486(Kj) 116(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 2(g)Cuk: 4(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	d.lekváros táska E: 1193(Kj) 285(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt fűstöltésű olaszfelvágott uborka E: 975(Kj) 233(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 3(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E: 767(Kj) 183(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 684(Kj) 164(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)

Étlap (Bölcsi Tej-To-Szója-Glutén(E))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Reggeli				
Tízórai				
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 38(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 569(Kj) 375(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 172(Kj) 280(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	d.marhagulyásleves (Zeller.) d.lekváros táská E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tejmentes (T-E-U))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai félbarna kenyér 1kg/cs (Glutén.) d.delma light tv.paprika sertés párizsi d.kókusztej kakaós E: 948(Kj) 227(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 246(mg)	rozskenyér TK (Glutén.) d.delma light kápia paprika d.növényi sajt d.karamellás tej E: 698(Kj) 167(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0.96(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.vega crema uborka rostos őszibaracklé E: 652(Kj) 156(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0.73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégcsapretek d.kókusztej kakaós E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1.49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)	virsli roppanós d.bagett ketchup gyümölcs tea E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2.22(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2.81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0.74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna d.pizzás csiga alma E: 973(Kj) 233(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:1.00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	d.lekváros táska E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt fűstöltizű olaszfelvágott uborka E:1 213(Kj) 290(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1.76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 3(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 799(Kj) 191(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)

Étlap (Ovi - tej-tojásmentes (T-E-U))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai félbarna kenyér 1kg/cs (Glutén.) d.delma light tv.paprika sertés párizsi d.kókusztejszós kakaós E: 948(Kj) 227(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 246(mg)	rozkenyér TK (Glutén.) d.delma light kávia paprika d.növényi sajt d.karamellás tej E: 698(Kj) 167(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.vega crema uborka rostos őszibaracklé E: 652(Kj) 156(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégscapretek d.kókusztejszós kakaós E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup gyümölcs tea E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna d.pizzás csiga alma E: 973(Kj) 233(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	d.lekváros táska E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt fűstöltött olaszfelvágott uborka E:1 213(Kj) 290(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 3(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 799(Kj) 191(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)

Étlap (Ovi - tojás mentes T-E-U)

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09	<i>Szerda</i> 2025.09.10	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11	<i>Péntek</i> 2025.09.12
Tízórai félbarna kenyér 1kg/cs (Glutén.) d.delma light tv.paprika sertés párizsi d.kókusztejszós kakaós E: 948(Kj) 227(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 246(mg)	rozskenyér TK (Glutén.) d.delma light kápia paprika d.növényi sajt d.karamellás tej E: 698(Kj) 167(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0.96(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.vega crema uborka rostos őszibaracklé E: 652(Kj) 156(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0.73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégsapretek d.kókusztejszós kakaós E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1.49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup gyümölcs tea E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2.22(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2.81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0.74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna d.pizzás csiga alma E: 973(Kj) 233(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:1.00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	d.lekváros táska E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt fűstöltött olaszfelvágott uborka E:1 213(Kj) 290(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1.76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 3(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 799(Kj) 191(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)

Étlap (Ovi - gluténmentes (T-E-U))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai d.barnakenyér d.delma light tv.paprika sertés párizsi kakaó (Tej.) E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 30(g)Só:0.43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 312(mg)	d.barnakenyér d.delma light kápia paprika lapka sajt (Tej.) d.karamellás tej E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3.17(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 306(mg)	d.zsömle tejfölös túró (Tej.) uborka rostos őszibaracklé E: 766(Kj) 183(KCal) F: 5(g)Kol: 14(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0.92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégcsapretek kakaó (Tej.) E:2 184(Kj) 522(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 18(g)Cuk: 30(g)Só:1.25(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup gyümölcs tea E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2.22(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2.81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0.74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna d.pizzás csiga alma E: 973(Kj) 233(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:1.00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	d.lekváros táska E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér sajtkrém-natúr (Tej.) füstöltizű olaszfelvágott uborka E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1.67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 168(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0.27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	d.zsömle d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 764(Kj) 183(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0.90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)

Étlap (Ovi - gluténmentes (E))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai				
Ebéd				
d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2.81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táská E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0.74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-szója (E))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai				
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2.81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0.74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tojás (E))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai				
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1.84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2.81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táská E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0.74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-tojás-szója (E))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai				
Ebéd				
d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-tojásmentes (E))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai				
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táská E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna				