

Étlap (Iskola 7-10 tej (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 E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1.86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)	rozskenyér TK (Glutén.) d.delma light kápia paprika d.növényi sajt E: 719(Kj) 172(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 20(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.vega crema uborka E: 697(Kj) 167(KCal) F: 37(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0.73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégsapretek E: 908(Kj) 217(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: 9(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2.37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:2 255(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2.38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3.45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1.71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1.36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	d.palóclevés (Zeller.) d.lekváros táska E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 23(g)Kol: 25(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:1.09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(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:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0.40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt fűstöltizű olaszfelvágott uborka E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2.05(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0.33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 870(Kj) 208(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0.86(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)

Étlap (Iskola 7-10 tej-tojásmnetes (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 E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)	rozskenyér TK (Glutén,) d.delma light kápia paprika d.növényi sajt E: 719(Kj) 172(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 20(mg)	vizes zsemle (Glutén,) d.vega crema uborka E: 697(Kj) 167(KCal) F: 37(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégcsapretek E: 908(Kj) 217(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: 9(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:2 255(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 23(g)Kol: 25(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(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:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt füstöltizü olaszfelvágott uborka E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	vizes zsemle (Glutén,) d.delma light uborka sertés párizsi ószi barack E: 870(Kj) 208(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)

Étlap (tej-tojás-glutén 7-10(3x))

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 E: 338(Kj) 81(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)	d.barnakenyér d.delma light kápia paprika d.növényi sajt E: 789(Kj) 189(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1.13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 66(mg)	d.zsömle d.vega crema uborka E: 662(Kj) 158(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégcsapretek E: 908(Kj) 217(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: 9(mg)	virslí roppanós d.bagett ketchup E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2.37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:2 255(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2.38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3.45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1.71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1.36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 23(g)Kol: 25(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:1.09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)
Uzsonna d.pizzás esiga 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:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0.40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt fűstöltizű olaszfelvágott uborka E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2.05(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0.33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	d.zsömle d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 836(Kj) 200(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)

Étlap (Iskola 7-10 Tej-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 E: 338(Kj) 81(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)	d.barnakenyér d.delma light kápia paprika d.növényi sajt E: 789(Kj) 189(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1.13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 66(mg)	d.zsömle d.vega crema uborka E: 662(Kj) 158(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégcsapretek E: 908(Kj) 217(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: 9(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2.37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:2 255(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2.38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3.45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1.71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapiüré körte befőtt E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1.36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 23(g)Kol: 25(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:1.09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(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:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0.40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér d.növényi krémsajt fűstöltizű olaszfelvágott uborka E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2.05(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0.33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	d.zsömle d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 836(Kj) 200(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)

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:2 255(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2.38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3.45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1.71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1.36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táská E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 23(g)Kol: 25(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:1.09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)
Uzsonna				

Élelmezésvezető

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:2 255(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2.38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3.45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1.71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1.36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táská E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 23(g)Kol: 25(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:1.09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)
Uzsonna				

Élelmezésvezető

Étlap (Iskola 7-10 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:2 255(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 23(g)Kol: 25(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10 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:2 255(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 23(g)Kol: 25(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 11-14 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 E: 338(Kj) 81(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)	d.barnakenyér d.delma light kápia paprika lapka sajt (Tej.) E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 42(g)Cuk: 9(g)Só:5,45(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 66(mg)	d.zsömle tejfölös túró (Tej.) uborka E: 847(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: 58(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett jégsapretek E:1 046(Kj) 250(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: 9(mg)	virslis roppanós d.bagett ketchup E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd d.karalábleves (Zeller.) d.borsos sertéstokány (Zeller.) d.főtt tészta E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 23(g)Kol: 63(g)Sz: 77(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 820(Kj) 675(KCal) F: 29(g)Kol: 62(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:3 225(Kj) 771(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:2 253(Kj) 539(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 57(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 257(Kj) 779(KCal) F: 29(g)Kol: 31(g)Sz: 96(g) Zsir: 37(g)Cuk: 18(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(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:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.fehér kenyér sajtkrém-natúr (Tej.) fűstöltizű olaszfelvágott uborka E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 228(mg)	d.alpro-desszert (Szójabab.) d.édes keksz (Szójabab.) E:1 639(Kj) 392(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 26(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)	d.zsömle d.delma light uborka sertés párizsi őszibarack E: 890(Kj) 213(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)

Étlap (Iskola 11-14 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:2 771(Kj) 663(KCal) F: 23(g)Kol: 63(g)Sz: 77(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 820(Kj) 675(KCal) F: 29(g)Kol: 62(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:3 225(Kj) 771(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:2 253(Kj) 539(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 57(mg)	d.palóclevés (Zeller.) d.lekváros táská E:3 257(Kj) 779(KCal) F: 29(g)Kol: 31(g)Sz: 96(g) Zsir: 37(g)Cuk: 18(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 11-14 tejmentes (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:2 771(Kj) 663(KCal) F: 23(g)Kol: 63(g)Sz: 77(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:2 820(Kj) 675(KCal) F: 29(g)Kol: 62(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:3 225(Kj) 771(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:2 253(Kj) 539(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 57(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táská E:3 257(Kj) 779(KCal) F: 29(g)Kol: 31(g)Sz: 96(g) Zsir: 37(g)Cuk: 18(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola-tejmentes (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:3 287(Kj) 786(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 91(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 35(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:3 451(Kj) 826(KCal) F: 33(g)Kol: 68(g)Sz:111(g) Zsir: 26(g)Cuk: 15(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:3 659(Kj) 875(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 27(g)Cuk: 33(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:2 604(Kj) 623(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 463(Kj) 828(KCal) F: 34(g)Kol: 38(g)Sz: 99(g) Zsir: 41(g)Cuk: 18(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola 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:3 287(Kj) 786(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 91(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3.37(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 35(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:3 451(Kj) 826(KCal) F: 33(g)Kol: 68(g)Sz:111(g) Zsir: 26(g)Cuk: 15(g)Só:5.08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:3 659(Kj) 875(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 27(g)Cuk: 33(g)Só:2.70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:2 604(Kj) 623(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1.97(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 463(Kj) 828(KCal) F: 34(g)Kol: 38(g)Sz: 99(g) Zsir: 41(g)Cuk: 18(g)Só:1.48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola - 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:3 287(Kj) 786(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 91(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3.37(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 35(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag d.fehér kenyér E:3 451(Kj) 826(KCal) F: 33(g)Kol: 68(g)Sz:111(g) Zsir: 26(g)Cuk: 15(g)Só:5.08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:3 659(Kj) 875(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 27(g)Cuk: 33(g)Só:2.70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré körte befőtt E:2 604(Kj) 623(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1.97(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 463(Kj) 828(KCal) F: 34(g)Kol: 38(g)Sz: 99(g) Zsir: 41(g)Cuk: 18(g)Só:1.48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 7-10(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 karalábé leves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) borsos sertéstokány (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) főtt tészta (Glutén,Tojás,.) E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:2.90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	csirkeraguleves (Glutén,Tojás.Zeller,Tej,Mustár.) ch.húsgombóc-paradicsommártás (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) sós burgonya 1/2 adag E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 29(g)Kol: 79(g)Sz: 53(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:1.43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	vajgaluska leves (Glutén,Tej,Tojás.Zeller,.) fokhagymás sertésült ch.almamártás párolt rizs E:2 667(Kj) 638(KCal) F: 34(g)Kol: 25(g)Sz: 90(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 38(mg)	erőleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szójabab,.) rántott sertésszelet (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámmag,.) burgonyapüré (Tej,.) E:2 380(Kj) 569(KCal) F: 30(g)Kol: 58(g)Sz: 57(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:2.34(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 78(mg)	palócleves (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,.) d.lekváros táská E:2 944(Kj) 704(KCal) F: 13(g)Kol: 31(g)Sz: 96(g) Zsir: 30(g)Cuk: 18(g)Só:1.08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 11-14(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				
karalábé leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) borsos sertéstokány (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) főtt tészta (Glutén,Tojás,) E:2 801(Kj) 670(KCal) F: 28(g)Kol: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	csirkeraguleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) ch.húsgombóc-paradicsommártás (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) sós burgonya 1/2 adag E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 36(g)Kol: 97(g)Sz: 66(g) Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 40(mg)	vajgaluska leves (Glutén,Tej,Tojás,Zeller,) fokhagymás sertésült ch.almamártás párolt rizs E:3 195(Kj) 764(KCal) F: 39(g)Kol: 33(g)Sz:106(g) Zsir: 29(g)Cuk: 14(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 46(mg)	erőleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szójabab,) rántott sertésszelet (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámmag,) burgonyapüré (Tej,) E:2 824(Kj) 676(KCal) F: 34(g)Kol: 68(g)Sz: 69(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 93(mg)	palócleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) d.lekváros táska E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 16(g)Kol: 38(g)Sz: 98(g) Zsir: 31(g)Cuk: 18(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)
Uzsonna				

Élelmezésvezető

Étlap (CH 15-18(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				
karalábé leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) borsos sertéstokány (Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) E:3 399(Kj) 813(KCal) F: 34(g)Kol: 75(g)Sz: 93(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	csirkeraguleves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) ch.húsgombóc-paradicsommártás (Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) sós burgonya 1/2 adag E:3 195(Kj) 764(KCal) F: 41(g)Kol:112(g)Sz: 80(g) Zsir: 34(g)Cuk: 6(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 46(mg)	vajgaluska leves (Zeller, Glutén, Tej, Tojás,) fokhagymás sertésült ch.almamártás párolt rizs E:3 456(Kj) 827(KCal) F: 44(g)Kol: 33(g)Sz:118(g) Zsir: 28(g)Cuk: 17(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 51(mg)	erőleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab,) rántott sertésszelet (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezámumag,) burgonyapüré (Tej,) E:3 321(Kj) 794(KCal) F: 40(g)Kol: 75(g)Sz: 81(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 108(mg)	palócleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) d.lekváros táská E:3 256(Kj) 779(KCal) F: 19(g)Kol: 46(g)Sz:101(g) Zsir: 33(g)Cuk: 19(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH-glutén 15-18(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:3 287(Kj) 786(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 91(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 35(mg)	d.csirke raguleves (Zeller.) d.húsgombóc paradicsom mártással sós burgonya 1/2 adag E:2 777(Kj) 664(KCal) F: 32(g)Kol: 68(g)Sz: 74(g) Zsir: 25(g)Cuk: 15(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	d.vajgaluska leves (Zeller.) d.fokhagymás sertésült d.almamártás 1/2 adag párolt rizs E:3 659(Kj) 875(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 27(g)Cuk: 33(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)	d.erőleves (Zeller.) d.rántott sertésszelet d.burgonyapüré E:2 299(Kj) 550(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)	d.palócleves (Zeller.) d.lekváros táská E:3 463(Kj) 828(KCal) F: 34(g)Kol: 38(g)Sz: 99(g) Zsir: 41(g)Cuk: 18(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)
Uzsonna				

<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/es (Glutén.) d.delma light marha párizsi tv.paprika E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2.62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)	rozskenyér TK (Glutén.) d.delma light lapka sajt (Tej.) kápia paprika E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:2.79(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 20(mg)	vizes zsemle (Glutén.) tejfölös túró (Tej.) uborka E: 874(Kj) 209(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0.95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg)	csirkemájpástétom (Tej.,Zeller.) zabpelyhes kifli (Glutén.) jégcsapretek E: 433(Kj) 104(KCal) F: 8(g)Kol:215(g)Sz: 2(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0.41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	virslis roppanós tejeskifli (Glutén.,Tej.) ketchup E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2.12(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 30(mg)
Ebéd karalábé leves (Glutén.,Tojás.,Tej.,Zeller.,Mustár.) borsos sertéstokány (Zeller.,Glutén.,Tojás.,Tej.,Mustár.) főtt tészta (Glutén.,Tojás.) E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:2.90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	csirkeraguleves (Glutén.,Tojás.,Zeller.,Tej.,Mustár.) ch.húsgombóc-paradicsommártás (Glutén.,Tojás.,Tej.,Zeller.,Mustár.) sós burgonya 1/2 adag E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 29(g)Kol: 79(g)Sz: 53(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:1.43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	vajgaluska leves (Glutén.,Tej.,Tojás.,Zeller.) fokhagymás sertésült ch.almamártás párolt rizs E:2 667(Kj) 638(KCal) F: 34(g)Kol: 25(g)Sz: 90(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 38(mg)	erőleves (Zeller.,Glutén.,Tojás.,Tej.,Mustár.,Szójabab.) rántott sertésszelet (Glutén.,Tojás.,Szójabab.,Tej.,Diófélék.,Szezámag.) tört burgonya E:2 173(Kj) 520(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2.32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	palócleves (Zeller.,Tej.,Glutén.,Tojás.,Mustár.) d.lekváros táska E:2 944(Kj) 704(KCal) F: 13(g)Kol: 31(g)Sz: 96(g) Zsir: 30(g)Cuk: 18(g)Só:1.08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)
Uzsonna pizzás csiga (Glutén.,Tej.,Tojás.) alma E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:0.99(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 5(mg)	d.lekváros táska E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0.40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén.) sajtkrém-natúr (Tej.) füstöltízű olaszfelvágott uborka E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 245(mg)	zabpelyhes kifli (Glutén.) d.delma light E: 148(Kj) 35(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	vizes zsemle (Glutén.) d.delma light sajtos baromfi párizsi uborka E:1 093(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1.52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)