

Étlap (Bölcsi - Tejmentes (4x))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Reggeli d.vaniliakrém batyu alma gyümölcs tea E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	főtt tojás (Tojás.) vizes zsemle (Glutén.) kápia paprika d.delma light d.karamellás tej E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 266(mg)	d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott gyümölcs tea E: 875(Kj) 209(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett rostos őszibaracklé E: 573(Kj) 137(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia paprika d.kókusztej kakaós E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)
Tízórai 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)	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.édes keksz (Szójabab.) E: 317(Kj) 76(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:1 891(Kj) 453(KCal) F: 11(g)Kol: 26(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 38(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 28(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:1 986(Kj) 475(KCal) F: 50(g)Kol: 65(g)Sz: 35(g) Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 33(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harsa d.rizi-bizi E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 163(mg)	d.sertés gulyásleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 7(g)Kol: 16(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 30(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 203(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén.) d.csirkemájkrém d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 135(Kj) 271(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 6(mg)	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.meggyes-vaníliás táská E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett banán d.növényi sajt E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 99(mg)	d.bagett d.alpro-desszert (Szójabab.) E: 939(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 14(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)

Étlap (Bölcsi - tojásmentes (4x))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Reggeli d.vaníliakrém batyu alma gyümölcs tea E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	d.növényi sajt vizes zsemle (Glutén.) kápia paprika d.delma light d.karamellás tej E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 246(mg)	d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott gyümölcs tea E: 875(Kj) 209(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett rostos őszibaracklé E: 573(Kj) 137(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia paprika d.kókusztej kakaós E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)
Tízórai 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)	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.édes keksz (Szójabab,) E: 317(Kj) 76(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller,) d.bolognai spagetti (Zeller,) E:1 891(Kj) 453(KCal) F: 11(g)Kol: 26(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 38(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller,) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller,) d.fehér kenyér E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 28(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)	d.paradicsomleves (Zeller,) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller,) csemege uborka E:1 986(Kj) 475(KCal) F: 50(g)Kol: 65(g)Sz: 35(g) Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 33(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 163(mg)	d.sertés gulyásleves (Zeller,) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 7(g)Kol: 16(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 30(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 203(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén.) d.csirkemájkrém d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 135(Kj) 271(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 6(mg)	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.meggyes-vaníliás táska E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett banán d.növényi sajt E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 99(mg)	d.bagett d.alpro-desszert (Szójabab,) E: 939(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 14(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)

Étlap (Bölcsi Tej-To-Szója-Glutén(E))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Reggeli				
Tízórai				
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:1 891(Kj) 453(KCal) F: 11(g)Kol: 26(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 38(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 28(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:1 986(Kj) 475(KCal) F: 50(g)Kol: 65(g)Sz: 35(g) Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 33(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott haresa d.rizi-bizi E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 163(mg)	d.sertés gulyásleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 7(g)Kol: 16(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 30(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 203(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tejmentes (T-E-U))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16	<i>Szerda</i> 2025.09.17	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18	<i>Péntek</i> 2025.09.19
Tízórai d.vaníliakrém batyu alma gyümölcs tea E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	főtt tojás (Tojás.) vizes zsemle (Glutén.) kápia paprika d.delma light d.karamellás tej E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 266(mg)	d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott gyümölcs tea E: 935(Kj) 224(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett rostos őszibaracklé E: 610(Kj) 146(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia paprika d.kókusztej kakaós E:1 213(Kj) 290(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: 243(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén.) mátrai diákcsemege d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 6(mg)	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.meggyes-vaníliás táska E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett banán d.növényi sajt E:1 310(Kj) 314(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 121(mg)	d.bagett d.alpro-desszert (Szójabab.) E: 939(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 14(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)

Étlap (Ovi - tej-tojásmentes (T-E-U))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16	<i>Szerda</i> 2025.09.17	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai d.vaniliakrém batyu alma gyümölcs tea E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	d.növényi sajt vizes zsemle (Glutén.) kápia paprika d.delma light d.karamellás tej E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 246(mg)	d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott gyümölcs tea E: 935(Kj) 224(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett rostos őszibaracklé E: 610(Kj) 146(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia paprika d.kókusztej kakaós E:1 213(Kj) 290(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: 243(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén.) mátrai diákcsemege d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 6(mg)	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.meggyes-vaníliás táska E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett banán d.növényi sajt E:1 310(Kj) 314(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 121(mg)	d.bagett d.alpro-desszert (Szójabab.) E: 939(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 14(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)

Étlap (Ovi - tojás mentes T-E-U)

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16	<i>Szerda</i> 2025.09.17	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai d.vaniliakrém batyu alma gyümölcs tea E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	d.növényi sajt vizes zsemle (Glutén.) kápia paprika d.delma light d.karamellás tej E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 246(mg)	d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott gyümölcs tea E: 935(Kj) 224(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett rostos őszibaracklé E: 610(Kj) 146(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia paprika d.kókusztej kakaós E:1 213(Kj) 290(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: 243(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsőkolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harscsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén.) mátrai diákcsemege d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 6(mg)	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.meggyes-vaníliás táská E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett banán d.növényi sajt E:1 310(Kj) 314(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 121(mg)	d.bagett d.alpro-desszert (Szójabab.) E: 939(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 14(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)

Étlap (Ovi - gluténmentes (T-E-U))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16	<i>Szerda</i> 2025.09.17	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18	<i>Péntek</i> 2025.09.19
Tízórai d.vaniliakrém batyu alma gyümölcs tea E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	főtt tojás (Tojás.) d.zsömle kápia paprika d.delma light d.karamellás tej E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol:250(g)Sz: 31(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1.16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 260(mg)	d.bagett sajtkrém-natúr (Tej.) kápia paprika bécsi felvágott gyümölcs tea E: 866(Kj) 207(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1.04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett rostos őszibaracklé E: 610(Kj) 146(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0.90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia paprika kakaó (Tej.) E:2 198(Kj) 526(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: 243(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2.06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2.93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5.61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1.21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackízzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0.48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna d.zsömle mátrai diákcsemege sajtkrém-natúr (Tej.) kaliforniai paprika E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:1.40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)	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.meggyes-vaníliás táska E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0.26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	d.bagett banán kockasajt (Tej.) E:1 745(Kj) 417(KCal) F: 11(g)Kol:140(g)Sz: 57(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2.78(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 121(mg)	d.bagett d.alpro-desszert (Szójabab.) E: 939(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 14(g)Só:0.78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)

Étlap (Ovi - gluténmentes (E))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai				
Ebéd				
d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harscsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-szója (E))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai				
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2.06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2.93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5.61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1.21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0.48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tojás (E))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai				
Ebéd				
d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harscsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1.21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0.48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi-tej-tojás-szója-gluténm (E))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai				
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2.06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.paraszttszta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2.93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5.61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1.21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jócai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0.48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-tojás-szója (E))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai				
Ebéd				
d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi	d.jóakai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj
E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2.06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2.93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5.61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1.21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0.48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna				

Étlap (Ovi - tej-tojásmentes (E))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai				
Ebéd				
d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2.06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 35(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2.93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 63(g)Kol: 80(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:5.61(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1.21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 41(g)Só:0.48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 3-6(E))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai				
Ebéd				
zöldborsó leves (Zeller.Glutén.Tojás.Tej.Mustár.) bolognai spagetti (Glutén,Tojás,Tej.Zeller.) E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 182(mg)	parasztészta leves (Zeller.Glutén.Tojás.Tej.Mustár.) tököfőzelék (Tej.Glutén.) csirkepörkölt (Glutén.Tojás,Tej.Zeller.Mustár.) E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 25(g)Kol: 42(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	ch.paradicsom leves (Glutén.Zeller.Tojás,Tej.Mustár.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (Tej.Glutén,Tojás.Zeller.Mustár.) E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 18(g)Kol:250(g)Sz: 39(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:3,92(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 92(mg)	ch.fahéjas meggyleves rántott harcsa (Tojás,Glutén.Szójabab.Tej.Diófélék,Szezámag.) rizi-bizi (Glutén,Tojás,Tej.Zeller.Mustár.) E:1 971(Kj) 472(KCal) F: 24(g)Kol: 50(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 226(mg)	jókai bableves-sertéshússal (Tej.Zeller.Glutén,Tojás,Mustár.) ch.tejberizs eritritol szórattal E:1 683(Kj) 403(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 79(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 339(mg)
Uzsonna				