

<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 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)	 főtt tojás (Tojás.) vizes zsemle (Glutén.) kápia paprika d.delma light E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0.86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	 d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott E: 985(Kj) 236(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1.24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	 sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett E: 651(Kj) 156(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	 d.csirkemájkrém d.bagett kápia 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: 0(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2.74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 59(mg)	 d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 45(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3.57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	 d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 84(g)Kol:100(g)Sz: 56(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:7.38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 51(mg)	 d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)	 d.jókaí bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 45(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén.) mátrai diákcsemege d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1.78(g) Tel.Zs: 14(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-vanília 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:1 467(Kj) 351(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1.46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 132(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 (Iskola 7-10 tej-tojásmentes (T-E-U))

2025.09.15 - 2025.09.21.

Hétfő 2025.09.15	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Tízórai 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)	 d.növényi sajt vizes zsemle (Glutén.) kápia paprika d.delma light E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 6(mg)	 d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott E: 985(Kj) 236(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	 sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett E: 651(Kj) 156(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	 d.csirkemájkrém d.bagett kápia 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: 0(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 59(mg)	 d.parasztészta leves (Zeller.) d.tökfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 45(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	 d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 84(g)Kol:100(g)Sz: 56(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:7,38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 51(mg)	 d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)	 d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 45(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén.) mátrai diákcsemege d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 14(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-vanília 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:1 467(Kj) 351(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 132(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 (tej-tojás-glutén 7-10(3x))

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 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)	d.növényi sajt d.zsömle kápia paprika d.delma light E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott E: 985(Kj) 236(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1.24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett E: 651(Kj) 156(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia 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: 0(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2.74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 59(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 45(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3.57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 84(g)Kol:100(g)Sz: 56(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:7.38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 51(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 45(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna d.zsömle mátrai diákcsemege d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1.85(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(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-vaníliaás 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:1 467(Kj) 351(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1.46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 132(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 (Iskola 7-10 Tej-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.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)	főtt tojás (Tojás.) d.zsömlé kápia paprika d.delma light E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol:250(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott E: 985(Kj) 236(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett E: 651(Kj) 156(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia 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: 0(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 59(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 45(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 84(g)Kol:100(g)Sz: 56(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:7,38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 51(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)	d.jócai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 45(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna d.zsömlé mátrai diákcsemege d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(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-vaníliaás táska alma 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:1 467(Kj) 351(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 132(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 (Iskola 7-10 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:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2.74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 59(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 45(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3.57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 84(g)Kol:100(g)Sz: 56(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:7.38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 51(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 45(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10- tejmentes (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:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 59(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 45(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 84(g)Kol:100(g)Sz: 56(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:7,38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 51(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)	d.jócai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 45(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10 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:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2.74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 59(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 45(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3.57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 84(g)Kol:100(g)Sz: 56(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:7.38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 51(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harsa d.rizi-bizi E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)	d.jócai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 45(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10 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.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 59(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 45(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 84(g)Kol:100(g)Sz: 56(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:7,38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 51(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 45(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 11-14 tej (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 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)	főtt tojás (Tojás.) vizes zsemle (Glutén.) kápia paprika d.delma light E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0.86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	d.bagett d.növényi krémsajt kápia paprika bécsi felvágott E: 985(Kj) 236(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1.24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett E: 658(Kj) 157(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia 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: 0(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:3 073(Kj) 735(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 85(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:3.39(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 74(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 56(g)Kol: 32(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:4.22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 804(Kj) 910(KCal) F:102(g)Kol:120(g)Sz: 67(g) Zsir: 59(g)Cuk: 17(g)Só:9.24(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 62(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:2.02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 302(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 34(g)Kol: 25(g)Sz:122(g) Zsir: 15(g)Cuk: 57(g)Só:1.02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 360(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén.) mátrai diákcsemege d.növényi krémsajt kaliforniai paprika E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1.78(g) Tel.Zs: 14(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:1 599(Kj) 383(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1.46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 165(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 (Iskola 11-14 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.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)	főtt tojás (Tojás.) d.zsömle kápia paprika d.delma light E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol:250(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	d.bagett sajtkrém-natúr (Tej.) kápia paprika bécsi felvágott E: 894(Kj) 214(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1.12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)	sertés párizsi d.delma light uborka d.bagett E: 658(Kj) 157(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)	d.csirkemájkrém d.bagett kápia 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: 0(mg)
Ebéd d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bolognai spagetti (Zeller.) E:3 073(Kj) 735(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 85(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:3.39(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 74(mg)	d.paraszttszta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 56(g)Kol: 32(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:4.22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 804(Kj) 910(KCal) F:102(g)Kol:120(g)Sz: 67(g) Zsir: 59(g)Cuk: 17(g)Só:9.24(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 62(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harscsa d.rizi-bizi E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:2.02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 302(mg)	d.jócai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel szórat kakaó-fahéj E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 34(g)Kol: 25(g)Sz:122(g) Zsir: 15(g)Cuk: 57(g)Só:1.02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 360(mg)
Uzsonna d.zsömle mátrai diákcsemege sajtkrém-natúr (Tej.) kaliforniai paprika E:1 315(Kj) 315(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:1.74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 220(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-vanília 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:2 693(Kj) 644(KCal) F: 21(g)Kol:280(g)Sz: 74(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:4.78(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 165(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 (Iskola 11-14 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:3 073(Kj) 735(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 85(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 74(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 56(g)Kol: 32(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:4,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 804(Kj) 910(KCal) F:102(g)Kol:120(g)Sz: 67(g) Zsir: 59(g)Cuk: 17(g)Só:9,24(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 62(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 302(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackízzel szórat kakaó-fahéj E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 34(g)Kol: 25(g)Sz:122(g) Zsir: 15(g)Cuk: 57(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 360(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 11-14 tejmentes (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:3 073(Kj) 735(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 85(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 74(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 56(g)Kol: 32(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:4,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:3 804(Kj) 910(KCal) F:102(g)Kol:120(g)Sz: 67(g) Zsir: 59(g)Cuk: 17(g)Só:9,24(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 62(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 302(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 34(g)Kol: 25(g)Sz:122(g) Zsir: 15(g)Cuk: 57(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 360(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola-tejmentes (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:3 616(Kj) 865(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz:100(g) Zsir: 40(g)Cuk: 11(g)Só:4.06(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 90(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:2 443(Kj) 584(KCal) F: 58(g)Kol: 36(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4.84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:4 564(Kj) 1 092(KCal) F:123(g)Kol:150(g)Sz: 76(g) Zsir: 73(g)Cuk: 20(g)Só:11.52(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 73(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harscsa d.rizi-bizi E:2 953(Kj) 706(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz:100(g) Zsir: 13(g)Cuk: 28(g)Só:2.42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 334(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:3 332(Kj) 797(KCal) F: 35(g)Kol: 25(g)Sz:144(g) Zsir: 15(g)Cuk: 70(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 408(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola 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.) E:3 616(Kj) 865(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz:100(g) Zsir: 40(g)Cuk: 11(g)Só:4.06(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 90(mg)	d.paraszttészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:2 443(Kj) 584(KCal) F: 58(g)Kol: 36(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4.84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:4 564(Kj) 1 092(KCal) F:123(g)Kol:150(g)Sz: 76(g) Zsir: 73(g)Cuk: 20(g)Só:11.52(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 73(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 953(Kj) 706(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz:100(g) Zsir: 13(g)Cuk: 28(g)Só:2.42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 334(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:3 332(Kj) 797(KCal) F: 35(g)Kol: 25(g)Sz:144(g) Zsir: 15(g)Cuk: 70(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 408(mg)
Uzsonna				

Étlap (Középiskola - 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:3 616(Kj) 865(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz:100(g) Zsir: 40(g)Cuk: 11(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 90(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér E:2 443(Kj) 584(KCal) F: 58(g)Kol: 36(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) csemege uborka E:4 564(Kj) 1 092(KCal) F:123(g)Kol:150(g)Sz: 76(g) Zsir: 73(g)Cuk: 20(g)Só:11,52(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 73(mg)	d.őszibarack krémleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:2 953(Kj) 706(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz:100(g) Zsir: 13(g)Cuk: 28(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 334(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel szórat kakaó-fahéj E:3 332(Kj) 797(KCal) F: 35(g)Kol: 25(g)Sz:144(g) Zsir: 15(g)Cuk: 70(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 408(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 7-10(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 (Zeller,Tej,Glutén,Tojás.) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 32(g)Kol: 85(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:1.66(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 244(mg)	parasztészta leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) tökfőzelék (Tej,Glutén.) csirkepörkölt (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 31(g)Kol: 52(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2.69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg)	ch.paradicsom leves (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár.) E:2 960(Kj) 708(KCal) F: 24(g)Kol:333(g)Sz: 52(g) Zsir: 45(g)Cuk: 5(g)Só:5.21(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 123(mg)	ch.fahéjas meggyleves rántott harcsa (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag.) rizi-bizi (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 30(g)Kol: 60(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:1.80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 282(mg)	jókai bableves-sertéshússal (Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár.) ch.tejberizs eritritol szóráttal E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 82(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:0.87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 356(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 11-14(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 (Zeller,Glutén,Tojás,Tej.) E:3 455(Kj) 827(KCal) F: 39(g)Kol:104(g)Sz: 78(g) Zsir: 40(g)Cuk: 8(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 297(mg)	paraszttészta leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) tőkfőzelék (Tej,Glutén.) csirkepörkölt (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) E:1 960(Kj) 469(KCal) F: 37(g)Kol: 62(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:3,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 57(mg)	ch.paradicsom leves (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:3 573(Kj) 855(KCal) F: 28(g)Kol:354(g)Sz: 63(g) Zsir: 54(g)Cuk: 7(g)Só:6,51(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 148(mg)	ch.fahéjas meggyleves rántott harcsa (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám-mag.) rizi-bizi (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:3 128(Kj) 748(KCal) F: 36(g)Kol: 75(g)Sz:107(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 341(mg)	jó kai bableves-sertéshússal (Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár.) ch.tejberizs eritritol szórattal E:2 066(Kj) 494(KCal) F: 17(g)Kol: 29(g)Sz: 86(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 372(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH 15-18(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.) holognai spagetti (Glutén,Zeller,Tej,Tojás.) E:4 008(Kj) 959(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz: 89(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 352(mg)	paraszttészta leves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) tőkfőzelék (Glutén,Tej.) csirkepörkölt (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:2 262(Kj) 541(KCal) F: 49(g)Kol: 80(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg)	ch.paradicsom leves (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:4 213(Kj) 1 008(KCal) F: 32(g)Kol:380(g)Sz: 73(g) Zsir: 65(g)Cuk: 8(g)Só:8,01(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 178(mg)	ch.fahéjas meggyleves rántott harcsa (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag.) rizi-bizi (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:3 712(Kj) 888(KCal) F: 43(g)Kol:100(g)Sz:126(g) Zsir: 25(g)Cuk: 17(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 401(mg)	jókai bableves-sertéshússal (Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár.) ch.tejberizs eritritol szórattal E:2 069(Kj) 495(KCal) F: 17(g)Kol: 29(g)Sz: 86(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 372(mg)
Uzsonna				

Étlap (CH-glutén 15-18(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:3 616(Kj) 865(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz:100(g) Zsir: 40(g)Cuk: 11(g)Só:4.06(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 90(mg)	d.parasztészta leves (Zeller.) d.tőkfőzelék d.csirke pörkölt (Zeller.) E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 58(g)Kol: 36(g)Sz: 37(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:3.50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	d.paradicsomleves (Zeller.) d.rakott burgonya-lecsókolbásszal (Zeller.) E:4 505(Kj) 1 078(KCal) F:122(g)Kol:150(g)Sz: 74(g) Zsir: 73(g)Cuk: 20(g)Só:9.06(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 73(mg)	d.fahéjas meggyleves d.rántott harcsa d.rizi-bizi E:3 195(Kj) 764(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:2.39(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 349(mg)	d.jókai bableves-sertéshússal (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel E:2 989(Kj) 715(KCal) F: 35(g)Kol: 25(g)Sz:124(g) Zsir: 15(g)Cuk: 50(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 408(mg)
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10 natív CH (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 túrós virág (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) E: 983(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	főtt tojás (Tojás,) vizes zsemle (Glutén,) d.delma light kápia paprika E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	zabpelyhes kifli (Glutén,) sajtkrém-natúr (Tej,) bécsi felvágott kápia paprika E: 405(Kj) 97(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)	sajtos sertés párizsi (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,) d.delma light burgonyás kifli 100 g (Tej,Tojás,Glutén,) uborka E:13 862(Kj) 3 316(KCal) F:101(g)Kol: 30(g)Sz:541(g) Zsir: 75(g)Cuk: 51(g)Só:11,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)	kenőmájas (Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,) tejeskifli (Glutén,Tej,) kápia paprika E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 15(mg)
Ebéd zöldborsó leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) bolognai spagetti (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 32(g)Kol: 85(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 244(mg)	paraszttészta leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) tőkfőzelék (Tej,Glutén,) csirkepörkölt (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 31(g)Kol: 52(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg)	ch.paradicsom leves (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) E:2 960(Kj) 708(KCal) F: 24(g)Kol:333(g)Sz: 52(g) Zsir: 45(g)Cuk: 5(g)Só:5,21(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 123(mg)	ch.fahéjas meggyleves rántott harcsa (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) rizi-bizi (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 30(g)Kol: 60(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 282(mg)	jókai bableves-sertéshússal (Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,) ch.tejberizs eritritol szórattal E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 82(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 356(mg)
Uzsonna vizes zsemle (Glutén,) mátrai diáksemege sajtkrém-natúr (Tej,) kaliforniai paprika E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 226(mg)	pizzás csiga (Glutén,Tej,Tojás,) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(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)	kockasajt (Tej,) tejeskifli (Glutén,Tej,) E:2 076(Kj) 497(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 38(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 11(mg)	sajtos rúd 100g