

2025.09.01 - 2025.09.07.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.09.01.	2025.09.02.	2025.09.03.	2025.09.04.	2025.09.05.
Tízórai				
kakaós csiga (01.) őszi barack	füstölt tűzű olasz felvágott margarin-vajjízú (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) jégcsapretek	tojáskrémmel (07,10,03,) vizes zsemle (01.) tv.paprika	tejfölös túró (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) kápi paprika	mátra diák csemege margarin-vajjízú (07.) kornland zsemle TK (01,06,) jégcsapretek
E: 1 829 (Kj) 438 (KCal) F: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz: 55 (g) Zsir: 20 (g) Cuk: 20 (g) Só: 0,48 (g) Tel.Zs: 10 (g) Ca: 54 (mg)	E: 1 339 (Kj) 320 (KCal) F: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz: 29 (g) Zsir: 13 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,33 (g) Tel.Zs: 4 (g) Ca: 9 (mg)	E: 893 (Kj) 214 (KCal) F: 10 (g) Kol: 165 (g) Sz: 27 (g) Zsir: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,15 (g) Tel.Zs: 2 (g) Ca: 25 (mg)	E: 937 (Kj) 224 (KCal) F: 10 (g) Kol: 17 (g) Sz: 29 (g) Zsir: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,79 (g) Tel.Zs: 4 (g) Ca: 50 (mg)	E: 1 268 (Kj) 303 (KCal) F: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz: 29 (g) Zsir: 16 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,49 (g) Tel.Zs: 5 (g) Ca: 9 (mg)
Ebéd				
marha gulyásleves (01,03,07,09,10,) grízestészta-barack lekvár (01,03,)	lebbencses leves (09,01,03,07,10,) zöld borsó főzelék (01,07,) natúr csirkemell (01,) fehér kenyér szeletelt (01,)	karfiolléves (01,03,07,09,10,) pulykahúsos tarhonya (09,01,03,) csemege uborka	vegyes gyümölcsleves (01,) sült csirkecomb kukorica rizs uborka salátája	pulykaraguleves (01,03,09,) túros lepény (01,07,03,) omlóskocka-túros TK (01,03,07,)
E: 2 340 (Kj) 560 (KCal) F: 21 (g) Kol: 28 (g) Sz: 92 (g) Zsir: 11 (g) Cuk: 24 (g) Só: 1,43 (g) Tel.Zs: 1 (g) Ca: 21 (mg)	E: 2 142 (Kj) 512 (KCal) F: 40 (g) Kol: 31 (g) Sz: 63 (g) Zsir: 12 (g) Cuk: 17 (g) Só: 2,87 (g) Tel.Zs: 1 (g) Ca: 495 (mg)	E: 2 011 (Kj) 481 (KCal) F: 27 (g) Kol: 29 (g) Sz: 59 (g) Zsir: 15 (g) Cuk: 1 (g) Só: 3,16 (g) Tel.Zs: 1 (g) Ca: 12 (mg)	E: 2 826 (Kj) 676 (KCal) F: 32 (g) Kol: 38 (g) Sz: 109 (g) Zsir: 12 (g) Cuk: 44 (g) Só: 2,26 (g) Tel.Zs: 1 (g) Ca: 26 (mg)	E: 5 615 (Kj) 1 343 (KCal) F: 49 (g) Kol: 143 (g) Sz: 178 (g) Zsir: 65 (g) Cuk: 86 (g) Só: 1,62 (g) Tel.Zs: 23 (g) Ca: 226 (mg)
Uzsonna				
kenőmáj (10,09,06,07,) zabpelyhes kifli (01,) tv.paprika	túrós batyu (01,03,07,) alma	sonkás szelet rozkenyér TK (01,) tv.paprika margarinnal vajjízú (07,)	teljes kiőrlésű túrós párnák	tejeskifli (01,07,) gyümölcs joghurt (07,)
E: 637 (Kj) 152 (KCal) F: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz: 2 (g) Zsir: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,76 (g) Tel.Zs: 4 (g) Ca: 8 (mg)	E: 2 388 (Kj) 571 (KCal) F: 31 (g) Kol: 67 (g) Sz: 114 (g) Zsir: 16 (g) Cuk: 31 (g) Só: 0,13 (g) Tel.Zs: 9 (g) Ca: 147 (mg)	E: 290 (Kj) 69 (KCal) F: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz: 6 (g) Zsir: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Tel.Zs: 0 (g) Ca: 24 (mg)		E: 3 970 (Kj) 950 (KCal) F: 40 (g) Kol: 13 (g) Sz: 128 (g) Zsir: 31 (g) Cuk: 96 (g) Só: 1,73 (g) Tel.Zs: 44 (g) Ca: 167 (mg)

Élmezésvezető