

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Reggeli kakaós csiga (01,) őszi barack tejeskávét (07,01.) citromos limonádét E:2 651(Kj) 634(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 51(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 259(mg)	fűstöltött olasz felvágott margarin-joghurtos (07,) jégsapretet rozsos zsemle TK (01.) epres tej (07.) citromos limonádét E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 38(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 261(mg)	tojáskrémt (03,10,07,) vizes zsemle (01,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 143(Kj) 513(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 263(mg)	tejfölös túró (07,) kápi paprika rozsos zsemle TK (01.) tejeskávét (07,01.) citromos limonádét E:2 126(Kj) 509(KCal) F: 14(g)Kol: 10(g)Sz: 63(g) Zsir: 9(g)Cuk: 38(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 284(mg)	mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (07,) kornland zsemle TK (01,06,) jégsapretet kakaó (07,) citromos limonádét E:2 485(Kj) 595(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 38(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)
Tízórai őszi barack E: 77(Kj) 18(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	gyümölcs joghurt (07,) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(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)	kakaó (07,) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)
Ebéd marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:1 444(Kj) 346(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) natúr csirkemell (01.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,) E:1 260(Kj) 301(KCal) F: 25(g)Kol: 20(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 87(mg)	karfiolleves (01,03,09,07,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) csemege uborka E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sült csirkecomb kukoricás rizs uborka saláta E:1 758(Kj) 421(KCal) F: 21(g)Kol: 24(g)Sz: 68(g) Zsir: 7(g)Cuk: 27(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	pulykaraguleves (09,01,03,) túrós lepény (01,07,03,) E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 29(g)Kol:103(g)Sz: 88(g) Zsir: 31(g)Cuk: 36(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 165(mg)
Uzsonna kenőmájás (10,09,06,07,) zabpelyhes kifli (01,) tv.paprika E: 400(Kj) 96(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	túrós táska (01,07,) alma E:1 426(Kj) 341(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 26(mg)	ízes sonka rozskenyér TK (01.) tv.paprika margarin-joghurtos (07,) E: 229(Kj) 55(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	almás rácsos (01,) E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	tejeskifli (01,07,) gyümölcs joghurt (07,) 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)