

<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 túrós virág (01,03,07,06,) alma kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 41(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 265(mg)	főtt tojás (03,) vizes zsemle (01,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika tejeskáv (07,01,) gyümölcs tea E:2 451(Kj) 586(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 35(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 266(mg)	zabpelyhes kifli (01,) sajtkrém-natúr (07,) bécsi felvágott kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 35(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 380(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-joghurtos (07,) burgonyás kifli 50 g (01,07,) uborka rostos őszibaracklé E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	kenőmájas (10,09,06,07,) tejeskifli (01,07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 36(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 257(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)	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)	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)	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)	nutribella fahéjas-tejleskiörlésű keksz (01,07,06,11,08,) E: 583(Kj) 140(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) rozkenyér TK - főzelékhez (01,) E:1 803(Kj) 431(KCal) F: 20(g)Kol: 53(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 151(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,) csemege uborka E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 25(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:1 859(Kj) 445(KCal) F: 14(g)Kol:177(g)Sz: 36(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:3,88(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 72(mg)	jókai bableves-sertéshússal (09,07,01,03,10,12,) tejberizs (07,) szórát kakaó-fahéj E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 19(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 14(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 164(mg)
Uzsonna vizes zsemle (01,) sajtkrém-natúr (07,) izes sonka kaliforniai paprika E: 749(Kj) 179(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 143(mg)	pizzás csiga 65g (01,07,03,) alma E: 998(Kj) 239(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)	omlósckocka-meggyes TK (01,03,07,) E: 853(Kj) 204(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	kockasajt (07,) tejeskifli (01,07,) banán E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 110(mg)	sajtos rúd 100g krémtúró milli (07,) E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)