

| <i>Hétfő</i><br>2025.10.13                                                                                                                                                                                                | <i>Kedd</i><br>2025.10.14.                                                                                                                                                                                                        | <i>Szerda</i><br>2025.10.15.                                                                                                                                                                                                     | <i>Csütörtök</i><br>2025.10.16.                                                                                                                                                                           | <i>Péntek</i><br>2025.10.17.                                                                                                                                                                                             | <i>Szombat</i><br>2025.10.18. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Reggeli</b><br><br>d.kakaós csiga<br>körte<br>d.karamellás tej<br><br>E: 816(KJ) 195(KCal)<br>F: 100(Kol: 0g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Sót:0,31(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg)                                   | <br>fűstöltésű olaszfelvágott<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>d.delma light<br>jégcsapretek<br>gyümölcs tea<br><br>E: 998(KJ) 239(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Sót:1,05(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) | <br>főtt tojás (Tojás.)<br>vizes zsemle (Glutén.)<br>tv.paprika<br>d.delma light<br>d.kókusztej kakaós<br><br>E:1 283(KJ) 307(KCal)<br>F: 13(g)Kol:25(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Sót:1,04(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 272(mg) | <br>d.vega crema<br>kápia paprika<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>gyümölcs tea<br><br>E: 631(KJ) 151(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 2(g)Cuk: 5(g)Sót:0,49(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)     | <br>d.csirkemájkrém<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>jégcsapretek<br>d.delma light<br>gyümölcs tea<br><br>E: 960(KJ) 230(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Sót:0,23(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) |                               |
| <b>Tízórai</b><br><br>alma<br><br>E: 58(KJ) 14(KCal)<br>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Sót:0,06(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)                                                                               | <br>d.alpro öszibarack joghurt<br>(Szójabab.)<br><br>E: 483(KJ) 116(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Sót:0,40(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)                                                              | <br>banán<br><br>E: 395(KJ) 95(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Sót:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)                                                                                                    | <br>d.kókusztej kakaós<br><br>E: 292(KJ) 70(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g)<br>Zsir: 2(g)Cuk: 11(g)Sót:0,26(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 243(mg)                                                               | <br>körte<br><br>E: 25(KJ) 6(KCal)<br>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Sót:0,06(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)                                                                                                |                               |
| <b>Ébéd</b><br><br>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackízzel<br>d.meggy mártás 1/2<br><br>E:1 564(KJ) 374(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Sót:0,72(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 217(mg) | <br>d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes)<br>(Tojás,Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta<br><br>E:2 002(KJ) 479(KCal)<br>F: 19(g)Kol:281(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Sót:1,02(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg)                      | <br>d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldszéges barnarizs<br>őszibarack befőtt<br><br>E:1 432(KJ) 343(KCal)<br>F: 24(g)Kol:125(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Sót:1,20(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)    | <br>d.zöldszégleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemegé uborka<br><br>E: 998(KJ) 239(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Sót:0,49(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | <br>d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska<br><br>E:1 683(KJ) 403(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Sót:0,59(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)                                                   |                               |
| <b>Uzsonna</b><br><br>d.csirkemájkrém<br>tv.paprika<br>d.bagett<br><br>E: 832(KJ) 204(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Sót:0,16(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)                                      | <br>d.vaníliakrém batyu<br>alma<br><br>E:1 346(KJ) 322(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Sót:0,39(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)                                                                             | <br>sonkás szelet<br>d.barnakenyér<br>d.delma light<br>tv.paprika<br><br>E: 232(KJ) 554(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g)<br>Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Sót:0,35(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 53(mg)                                            | <br>d.almás táska<br><br>E:1 062(KJ) 254(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g)<br>Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Sót:0,20(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)                                                                    | <br>d.bagett<br>d.alpro öszibarack joghurt<br>(Szójabab.)<br><br>E: 972(KJ) 233(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Sót:1,18(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)                                         |                               |

| Hétfő<br>2025.10.13 |                                                                                                                | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                             |                                                                                                                  | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                         |                                                                                                                | Csütörtök<br>2025.10.16.   |                                 | Péntek<br>2025.10.17.      |                  | Szombat<br>2025.10.18.     |               |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|---------------|
| Reggeli             | d.kakaós csiga                                                                                                 | fűstöltizű olaszfelvágott                                                                                       | d.nővényi sajt                                                                                                   | d.vega crema                                                                                                  | d.csirkemájkrém                                                                                                | rozsos zsemle TK (Glutén.) | rozsos zsemle TK (Glutén.)      | rozsos zsemle TK (Glutén.) | jégcsaprettek    | rozsos zsemle TK (Glutén.) | jégcsaprettek |
|                     | d.karamellás tej                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                               |                                                                                                                |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
|                     | E: 816(KJ) 195(KCal)<br>F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 13(g)Sót:31(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg) | E: 998(KJ) 239(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 5(g)Sót:103(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)    | E:1 189(KJ) 284(KCal)<br>F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 12(g)Sót:147(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 252(mg) | E: 631(KJ) 151(KCal)<br>F: 19(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsír: 2(g)Cuk: 5(g)Sót:49(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)  | E: 960(KJ) 230(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Sót:93(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)   |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
| Tízórai             | alma                                                                                                           | d.alpro őszibarack joghurt<br>(Szójabab.)                                                                       | banán                                                                                                            | d.kókusztej kakaós                                                                                            | körte                                                                                                          |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
|                     | E: 59(KJ) 14(KCal)<br>F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 3(g)<br>Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Sót:0.00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)      | E: 483(KJ) 116(KCal)<br>F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g)<br>Zsír: 3(g)Cuk: 15(g)Sót:40(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)   | E: 395(KJ) 95(KCal)<br>F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g)<br>Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Sót:0.00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)     | E: 297(KJ) 70(KCal)<br>F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g)<br>Zsír: 2(g)Cuk: 11(g)Sót:26(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 241(mg)  | E: 25(KJ) 6(KCal)<br>F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g)<br>Zsír: 0(g)Cuk: 4(g)Sót:0.00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)       |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
| Ebéd                | d.pulyka raguleves (Zeller.)                                                                                   | d.rántott leves(Gl.Szo.Te mentes)<br>(Zeller.)                                                                  | d.májgaluskaleves (Zeller.)                                                                                      | d.zöldslégleves (Zeller.)                                                                                     | d.bojtárleves (Zeller.)                                                                                        | d.tejberizs s.barackkízzel | d.rakott burgonya-cs.kolbásszal | d.zöldslégleves (Zeller.)  | d.lekváros táska |                            |               |
|                     | d.meggy mártás 1/2                                                                                             |                                                                                                                 | d.őszibarack befőtt                                                                                              | d.zöldszéges barnarizs                                                                                        | csemegé uborka                                                                                                 |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
|                     | E: 564(KJ) 374(KCal)<br>F: 9(g)Koi: 9(g)Sz: 70(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 36(g)Sót:72(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 217(mg)  | E:1 626(KJ) 389(KCal)<br>F: 12(g)Koi: 31(g)Sz: 46(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Sót:102(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg) | E:1 432(KJ) 343(KCal)<br>F: 24(g)Koi:125(g)Sz: 32(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Sót:170(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg) | E: 998(KJ) 239(KCal)<br>F: 52(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Sót:48(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | E:1 683(KJ) 403(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 16(g)Sz: 44(g)<br>Zsír: 0(g)Cuk: 8(g)Sót:0.94(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg) |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
| Uzsonna             | d.csirkemájkrém                                                                                                | d.vaníliakrém batyu                                                                                             | sonkás szelet                                                                                                    | d.almás táska                                                                                                 | d.alpro őszibarack joghurt<br>(Szójabab.)                                                                      |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
|                     | tv.paprika                                                                                                     | alma                                                                                                            | d.barnakenyér                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
|                     | d.bagett                                                                                                       |                                                                                                                 | d.delma light                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                |                            |                                 |                            |                  |                            |               |
|                     | E: 852(KJ) 204(KCal)<br>F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Sót:16(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)    | E:1 346(KJ) 322(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g)<br>Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Sót:39(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)    | E: 232(KJ) 55(KCal)<br>F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 7(g)<br>Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Sót:0.35(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 53(mg)      | E:1 062(KJ) 254(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Sót:20(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | E: 972(KJ) 233(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsír: 5(g)Cuk: 13(g)Sót:118(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg) |                            |                                 |                            |                  |                            |               |

Étlap ( Bölesi Tej-To-Szója-Glutén(E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13                                                                                             | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                             | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                            | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                       | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                          | Szombat<br>2025.10.18. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tízórai                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                |                        |
| Ebéd                                                                                                            | d.rántott leves(Gl.Szo.Te mentes)<br>(Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta                                     | d.máigaluska leves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt                 | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka                                  | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska                                                                    |                        |
| E:1 564(Kj) 374(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 70(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 36(g)Só:0.72(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 217(mg) | E:1 626(Kj) 389(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 31(g)Sz: 46(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Só:1.02(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg) | E:1 432(Kj) 343(KCal)<br>F: 24(g)Kol:125(g)Sz: 32(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1.70(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg) | E: 998(Kj) 239(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.48(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | E:1 683(Kj) 403(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 16(g)Sz: 54(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só:0.59(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg) |                        |
| Uzsonna                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                |                        |

Étlap ( Bölcsi Tej-To-Szója(E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13 | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                             | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                            | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                       | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                          | Szombat<br>2025.10.18. |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Regeli              |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                |                        |
| Tízórai             |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                |                        |
| Ebéd                | d.rántott leves(Gl.Szo.Te mentes)<br>(Zeller.)<br><br>d.dél olasz rakott tészta                                 | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt                  | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemegé uborka                                  | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska                                                                    |                        |
| Uzsonna             | E:1 564(Kj) 374(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 70(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 36(g)Só:0,72(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Cs: 217(mg) | E:1 432(Kj) 343(KCal)<br>F: 24(g)Kol:125(g)Sz: 32(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,70(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Cs: 11(mg) | E: 990(Kj) 239(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g)<br>Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3,48(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Cs: 13(mg) | E:1 683(Kj) 403(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,59(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Cs: 7(mg) |                        |

Étlap ( Ovi - tejmentes (T-E-U) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13 |                                                                                                                   | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                               |                                                                                                                  | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                           |                                                                                                                    | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                    |                                                                                                               | Péntek<br>2025.10.17.                                                                            |                                                                                                               | Szombat<br>2025.10.18. |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|
| Tízórai             | d.kakaós csiga<br>körte<br>d.karamellás tej                                                                       | füstöltizú olaszfelvágott<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>d.delma light<br>jégsaprétek<br>gyümölcs tea           | E:1 111(Kj) 266(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1.16(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)   | főtt tojás (Tojás.)<br>vizes zsemle (Glutén.)<br>tv.paprika<br>d.delma light<br>d.kókusztej kakaós              | E:1 320(Kj) 316(KCal)<br>F: 13(g)Kol:250(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:1.08(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 272(mg) | d.vega crema<br>kápia paprika<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>gyümölcs tea | E: 672(Kj) 161(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0.49(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg) | mátrai diákcsemege<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>jégsaprétek<br>d.delma light<br>gyümölcs tea | E: 949(Kj) 227(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1.00(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) |                        |  |
|                     |                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                               |                        |  |
|                     | d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackkizzel<br>d.meggy mártás1/2                                   | d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes)<br>(Tojás,Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta                                   | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldses barnarizs<br>őszibarack befőtt                    | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka                                   |                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                               |                        |  |
| Ebéd                | E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | E:2 476(Kj) 592(KCal)<br>F: 21(g)Kol:288(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg) | E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)     |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                               |                        |  |
|                     |                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                               |                        |  |
|                     | d.csirkemájkrém<br>tv.paprika<br>d.bagett                                                                         | d.vaníliakrém batyu<br>alma                                                                                       | sonkás szelet<br>d.barnakenyér<br>d.delma light<br>tv.paprika                                                    | d.almás táska                                                                                                   | d.bagett<br>d.alpro őszibarack joghurt<br>(Szőjabab.)                                                              |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                               |                        |  |
| Uzsonna             | E: 921(Kj) 220(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)      | E:1 404(Kj) 336(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)     | E: 313(Kj) 75(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0.48(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 69(mg)      | E:1 062(Kj) 254(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)  | E: 972(Kj) 233(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)     |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                               |                        |  |
|                     |                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                               |                        |  |
|                     |                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                               |                        |  |

Étlap ( Ovi - tej-tojásmentes (T-E-U) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| <i>Hétfő</i><br>2025.10.13                                                                                        | <i>Kedd</i><br>2025.10.14.                                                                                       | <i>Szerda</i><br>2025.10.15.                                                                                     | <i>Csütörtök</i><br>2025.10.16.                                                                                 | <i>Péntek</i><br>2025.10.17.                                                                                   | <i>Szombat</i><br>2025.10.18. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>d.kakaós csiga körte<br>d.karamellás tej                                                    | füstöltizű olaszfelvágott<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>d.delma light<br>jégsaprétek<br>gyümölcs tea          | d.növényi sajt<br>vizes zsemle (Glutén.)<br>tv.paprika<br>d.delma light<br>d.kókusztej kakaós                    | d.vega crema<br>kápia paprika<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>gyümölcs tea                                     | mátrai diákesomege<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>jégsaprétek<br>d.delma light<br>gyümölcs tea               |                               |
| E:1 449(Kj) 347(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:0.36(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 234(mg)  | E:1 111(Kj) 266(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1.16(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)   | E:1 282(Kj) 307(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:1.59(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 252(mg) | E: 672(Kj) 161(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0.49(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)   | E: 949(Kj) 227(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1.00(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)  |                               |
| <b>Ebéd</b><br><br>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackkízzel<br>d.meggy mártás 1/2               | d.rántott leves (Gl.Szo. Te mentes)<br>(Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta                                    | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt                  | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka                                   | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska                                                                    |                               |
| E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | E:2 100(Kj) 502(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 11(mg) | E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                               |
| <b>Utazsonna</b><br><br>d.csirkemájkrém<br>tv.paprika<br>d.bagett                                                 | d.vaníliakrém batyu<br>alma                                                                                      | sonkás szelet<br>d.barnakenyér<br>d.delma light<br>tv.paprika                                                    | d.almás táska                                                                                                   | d.bagett<br>d.alpro őszibarack joghurt<br>(Szójabab.)                                                          |                               |
| E: 921(Kj) 220(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)      | E:1 404(Kj) 336(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)    | E: 313(Kj) 75(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0.48(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 69(mg)       | E:1 062(Kj) 254(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)  | E: 972(Kj) 233(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg) |                               |

Étlap ( Ovi - tojás mentes T-E-U )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13 |                                                                                                                   | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                              |  | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                            |  | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                        |  | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                          |  | Szombat<br>2025.10.18. |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|--|
| Tízórai             | d.kakaós csiga<br>körte<br>d.karamellás tej                                                                       | fűstöltizű olaszfelvágott<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>d.delma light<br>jégsapretek<br>gyümölcs tea          |  | d.növényi sajt<br>vizes zsemle (Glutén.)<br>tv.paprika<br>d.delma light<br>d.kókusztej kakaós                    |  | d.vega crema<br>kápia paprika<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>gyümölcs tea                                     |  | mátrai diákcsemege<br>rozsos zsemle TK (Glutén.)<br>jégsapretek<br>d.delma light<br>gyümölcs tea               |  |                        |  |
|                     | E:1 449(Kj) 347(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:0.36(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 234(mg)  | E:1 111(Kj) 266(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1.16(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)   |  | E:1 282(Kj) 307(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:1.59(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 252(mg) |  | E: 672(Kj) 161(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0.49(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)   |  | E: 949(Kj) 227(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1.00(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)  |  |                        |  |
| Ebéd                | d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackízzel<br>d.meggy mártás 1/2                                   | d.rántott leves (Gl.Szo.Te mentes)<br>(Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta                                     |  | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt                  |  | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka                                   |  | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska                                                                    |  |                        |  |
|                     | E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | E:2 100(Kj) 502(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 11(mg) |  | E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) |  | E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) |  | E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |  |                        |  |
| Uzsonna             | d.csirkemájkrém<br>tv.paprika<br>d.bagett                                                                         | d.vaniliakrém batyu<br>alma                                                                                      |  | sonkás szelet<br>d.barnakenyér<br>d.delma light<br>tv.paprika                                                    |  | d.almás táska                                                                                                   |  | d.bagett<br>d.alpro őszibarack joghurt<br>(Szőjabab.)                                                          |  |                        |  |
|                     | E: 921(Kj) 220(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)      | E:1 404(Kj) 336(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)    |  | E: 313(Kj) 75(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0.48(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 69(mg)       |  | E:1 062(Kj) 254(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)  |  | E: 972(Kj) 233(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg) |  |                        |  |

Étlap ( Ovi - gluténmentes (T-E-U) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13                                                                                               | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                               | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                              | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                        | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                          | Szombat<br>2025.10.18. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tízórai<br><br>d.kakaós csiga körte<br>d.karamellás tej                                                           | füstölttízú olaszfelvágott<br>d.zsömlé<br>d.delma light<br>jégsapretek<br>gyümölcs tea                            | főtt tojás (Tojás.)<br>d.zsömlé<br>tv.paprika<br>d.delma light<br>kakaó (Tej.)                                     | tejfőlés túró (Tej.)<br>kápia paprika<br>d.zsömlé<br>gyümölcs tea                                               | mátrai diákcsemege<br>d.zsömlé<br>jégsapretek<br>d.delma light<br>gyümölcs tea                                 |                        |
| E:1 449(Kj) 347(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:0.36(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 254(mg)  | E:1 138(Kj) 272(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:1.47(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)     | E:2 270(Kj) 543(KCal)<br>F: 15(g)Kol:250(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 30(g)Só:0.92(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg) | E: 847(Kj) 203(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 14(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0.92(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)   | E: 975(Kj) 233(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:1.31(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)   |                        |
| Ebéd<br><br>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackfízzel<br>d.meggy mártás 1/2                      | d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes)<br>(Tojás,Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta                                   | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt                    | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka                                   | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska                                                                    |                        |
| E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | E:2 476(Kj) 592(KCal)<br>F: 21(g)Kol:288(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg) | E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)   | E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                        |
| Uzsonna<br><br>d.csirkemájkrém<br>tv.paprika<br>d.bagett                                                          | d.vaníliakrém batyu<br>alma                                                                                       | sonkás szelet<br>d.barnakenyér<br>d.delma light<br>tv.paprika                                                      | d.almás táska                                                                                                   | d.bagett<br>d.alpro őszibarack joghurt<br>(Szójabab.)                                                          |                        |
| E: 921(Kj) 220(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)      | E:1 404(Kj) 336(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)     | E: 313(Kj) 75(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0.48(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 69(mg)         | E:1 062(Kj) 254(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)  | E: 972(Kj) 233(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg) |                        |

Étlap ( Ovi - gluténmentes (E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13<br>Tízórai                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                                                                                                             | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                                                                             | Szombat<br>2025.10.18. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ebéd<br>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackkizzel<br>d.meggy mártás 1/2<br><br>E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | d.tojásleves (Gl.Szo.To mentes)<br>(Tojás,Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta<br><br>E:2 476(Kj) 592(KCal)<br>F: 21(g)Kol:288(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg) | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt<br><br>E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka<br><br>E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska<br><br>E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                        |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                        |

Étlap ( Ovi - tejmentes (E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13<br>Tízórai                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                                                                                                                                          | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                                                                                                | Szombat<br>2025.10.18.                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Ehéd</div> <div>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br/>d.tejberizs s.barackkízzel<br/>d.meggy mártás1/2</div> <div>E:2 025(Kj) 484(KCal)<br/>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br/>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br/>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg)</div> | <div>d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes)<br/>(Tojás.Zeller.)<br/>d.dél olasz rakott tészta</div> <div>E:2 476(Kj) 592(KCal)<br/>F: 21(g)Kol:288(g)Sz: 59(g)<br/>Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br/>Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg)</div> | <div>d.májgaluskaleves (Zeller.)<br/>d.natúr csirkemell<br/>d.zöldséges barnarizs<br/>őszibarack befőtt</div> <div>E:1 701(Kj) 407(KCal)<br/>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br/>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br/>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)</div> | <div>d.zöldségleves (Zeller.)<br/>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br/>csemege uborka</div> <div>E:1 003(Kj) 240(KCal)<br/>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br/>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)</div> | <div>d.bojtárleves (Zeller.)<br/>d.lekváros táská</div> <div>E:1 782(Kj) 426(KCal)<br/>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br/>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)</div> | <div>narancslé 100% 2 dl<br/>d.paradisomos káposztafőzelék<br/>d.fasírt<br/>d.féher kenyér</div> <div>E:3 549(Kj) 849(KCal)<br/>F: 18(g)Kol: 41(g)Sz:141(g)<br/>Zsir: 22(g)Cuk: 99(g)Só:2.48(g)<br/>Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)</div> |
| <div>Uzsonna</div>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |

Étlap ( Ovi - tej-szója (E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13<br>Tízórai                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                                                                                                             | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                                                                             | Szombat<br>2025.10.18. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ebéd<br>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackkízzel<br>d.meggy mártás 1/2<br><br>E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | d.tojásleves (Cl.Szo.Te mentes)<br>(Tojás.Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta<br><br>E:2 476(Kj) 592(KCal)<br>F: 21(g)Kol:288(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg) | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>észibarack befőtt<br><br>E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka<br><br>E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska<br><br>E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                        |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                        |

Étlap ( Ovi - tojás (E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13<br>Tízórai                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                                                                                                                    | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                                                                                                             | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                                                                             | Szombat<br>2025.10.18. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ebéd<br>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackkízzel<br>d.meggy mártás 1/2<br><br>E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | d.rántott leves (Gil.Szo. Te mentes)<br>(Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta<br><br>E:2 100(Kj) 502(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 11(mg) | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csir-kemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt<br><br>E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka<br><br>E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska<br><br>E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                        |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                        |

Étlap ( Ovi-tej-tojás-szója-gluténm (E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13 | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                               | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                            | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                        | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                          | Szombat<br>2025.10.18. |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tízórai             |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                |                        |
| Ebéd                | d.rántott leves (Gl.Szo.Te mentes)<br>(Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta                                      | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt                  | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbással<br>csemege uborka                                    | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska                                                                    |                        |
|                     | E:2 100(Kj) 502(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 58(g)<br>Zsír: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 11(mg)  | E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsír: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsír: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                        |
| Uzsonna             | d.putyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackkizzel<br>d.meggy mártás 1/2                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                |                        |
|                     | E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsír: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                |                        |

Étlap ( Ovi - tej-tojás-szója (E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13<br>Tízórai                                                                                    | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                              | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                            | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                        | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                          | Szombat<br>2025.10.18. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                |                        |
| Ebéd<br>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackkízzel<br>d.meggy mártás 1/2                          | d.rántott leves (Gl.Szo. Te mentes)<br>(Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta                                    | d.máigatuskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>őszibarack befőtt                  | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka                                   | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska                                                                    |                        |
| E:2 025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | E:2 100(Kj) 502(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 11(mg) | E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                        |
| Uzsonna                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                |                        |

Étlap ( Ovi - tej-tojásmentes (E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13<br>Tízórai                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>2025.10.14.                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.10.15.                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>2025.10.16.                                                                                                                                                                             | Péntek<br>2025.10.17.                                                                                                                                             | Szombat<br>2025.10.18. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ebéd<br>d.pulyka raguleves (Zeller.)<br>d.tejberizs s.barackkízzel<br>d.meggy mártás 1/2<br><br>E:2,025(Kj) 484(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 49(g)Só:0.87(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) | d.rántott leves (Gl.Szo. Te mentes)<br>(Zeller.)<br>d.dél olasz rakott tészta<br><br>E:2 100(Kj) 502(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1.43(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 11(mg) | d.májgaluskaleves (Zeller.)<br>d.natúr csirkemell<br>d.zöldséges barnarizs<br>ószibarack befőtt<br><br>E:1 701(Kj) 407(KCal)<br>F: 28(g)Kol:150(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2.00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) | d.zöldségleves (Zeller.)<br>d.rakott burgonya-cs.kolbásszal<br>csemege uborka<br><br>E:1 003(Kj) 240(KCal)<br>F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | d.bojtárleves (Zeller.)<br>d.lekváros táska<br><br>E:1 782(Kj) 426(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                        |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                        |

Étlap ( CH 3-6(E) )  
2025.10.13 - 2025.10.19.

| Hétfő<br>2025.10.13                                                                                              | Kedd<br>2025.10.14                                                                                                | Szerda<br>2025.10.15                                                                                             | Csütörtök<br>2025.10.16                                                                                         | Péntek<br>2025.10.17                                                                                           | Szombat<br>2025.10.18 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Tízórai                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                |                       |
| Ebéd<br>pulykaraguleves (Glutén, Tojás, Zeller.)<br>ch.tejberizs eritritol szórattal<br>(Diófélék.)              | tojásleves<br>(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.)<br>dél olasz rakott tészta<br>(Glutén, Tojás, Tej.)           | májgaluska leves<br>(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.)<br>natúr csirkemell (Glutén.)<br>zöldséges bulgúr      | zöldség leves (Zeller, Glutén, Tojás.)<br>rakott burgonya-<br>cs.kolbásszal,tojással (Tej, Tojás.)              | bojtárleves<br>(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.)<br>d.lekváros táska                                       |                       |
| E:1 434(Kj) 343(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 12(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0.59(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 299(mg) | E:2 467(Kj) 590(KCal)<br>F: 30(g)Kol:230(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 30(g)Cuk: 6(g)Só:1.39(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 166(mg) | E:1 296(Kj) 310(KCal)<br>F: 25(g)Kol: 25(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1.68(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) | E:1 239(Kj) 296(KCal)<br>F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2.40(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg) | E:1 809(Kj) 433(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:0.73(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) |                       |
| Uzsonna                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                |                       |