

Étlap (Iskola 7-10 tej (T-E-U))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Tízórai	d.kakaós csiga körte	fűstöltött olaszfelvágott rozsos zsemle TK (Glutén.) d.delma light jégcsapretek		főtt tojás (Tojás.) vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika d.delma light		d.vega crema kápia paprika rozsos zsemle TK (Glutén.)		mátrai diákcsemege rozsos zsemle TK (Glutén.) jégcsapretek d.delma light		d.bagett d.nővényi krémsajt narancslé 100% 2 dl alma	
	E:1 266(KJ) 303(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	E:1 229(KJ) 294(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1.39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg)		E:1 072(KJ) 256(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0.86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)		E: 646(KJ) 155(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0.50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)		E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)		E:2 829(KJ) 677(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:120(g) Zsir: 17(g)Cuk: 88(g)Só:1.28(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	
Ebéd	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel d.meggy mártás 1/2	d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes) (Zeller,Tojás.) d.dél olasz rakott tészta		d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt		d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka		d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska		narancslé 100% 2 dl d.paradicsomos káposztafőzelék d.fasírt d.fehér kenyér	
	E:2 256(KJ) 540(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz:100(g) Zsir: 8(g)Cuk: 54(g)Só:1.07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)	E:3 072(KJ) 735(KCal) F: 26(g)Kol:300(g)Sz: 72(g) Zsir: 39(g)Cuk: 8(g)Só:1.89(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 35(mg)		E:2 269(KJ) 543(KCal) F: 36(g)Kol:198(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2.60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)		E:1 614(KJ) 386(KCal) F: 84(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:3.63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)		E:3 171(KJ) 759(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz:103(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)		E:3 934(KJ) 941(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz:148(g) Zsir: 27(g)Cuk:103(g)Só:2.91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 43(mg)	
Uzsonna	d.csirkemájkrém tv.paprika d.bagett	d.vaníliakrém batyu alma		sonkás szelet d.barnakenyér d.delma light tv.paprika		d.almás táska		d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szőjabab.)		sonkás szelet d.fehér kenyér	
	E: 927(KJ) 222(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	E:1 404(KJ) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)		E: 363(KJ) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)		E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		E: 972(KJ) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)		E: 473(KJ) 113(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

Étlap (Iskola 7-10 tej-tojásmnetes (T-E-U))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Tízórai	d.kakaós csiga körte	fűstöltizű olaszfelvágott rozsos zsemle TK (Glutén.) d.delma light jégsapretek		d.növényi sajt vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika d.delma light		d.véga crema kápia paprika rozsos zsemle TK (Glutén.)		mátrai diákesemeg rozsos zsemle TK (Glutén.) jégsapretek d.delma light			
	E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1.39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg)		E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1.54(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 10(mg)		E: 646(Kj) 155(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0.50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)		E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)			
Ebéd	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel d.meggy mártás 1/2	d.rántott leves (Gl.Szo.Te mentes) (Zeller.) d.dél olasz rakott tészta		d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt		d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemegé uborka		d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táská			
	E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz:100(g) Zsir: 8(g)Cuk: 54(g)Só:1.07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)	E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:1.75(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 15(mg)		E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 36(g)Kol:198(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2.60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)		E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 84(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5.63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)		E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz:103(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)			
Uzsonna	d.csirkemájkrém tv.paprika d.bagett	d.vaníliakrém batyu alma		sonkás szelet d.barnakenyér d.delma light tv.paprika		d.almás táská		d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szőjabab.)			
	E: 927(Kj) 222(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)		E: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)		E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)			

Étlap (tej-tojás-glutén 7-10(3x))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Tízórai d.kakaós csiga körte	füstöltizú olaszfelvágott d.zsömlé d.delma light jégcsapretek	d.növényi sajt d.zsömlé tv.paprika d.delma light	d.vega crema kápia paprika d.zsömlé	mátrai diákcsemege d.zsömlé jégcsapretek d.delma light	
E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)	E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 4(mg)	E: 673(Kj) 161(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0.81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)	
Ebéd d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel d.meggy mártás 1/2	d.rántott leves (Gl.Szo.Te mentes) (Zeller.) d.dél olasz rakott tészta	d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt	d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska	
E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz: 100(g) Zsir: 8(g)Cuk: 54(g)Só:1.07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)	E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:1.75(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 15(mg)	E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 36(g)Kol:198(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2.60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 84(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5.63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz:103(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	
Uzsonna d.csirkemájkrém tv.paprika d.bagett	d.vaníliakrém batyu alma	sonkás szelet d.barnakenyér d.delma light tv.paprika	d.almás táska	d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab.)	
E: 927(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	E: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)	E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)	

Étlap (Iskola 7-10 Tej-gluténmentes (T-E - U)
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Tízórai	d.kakaós csiga körte	füstöltizú olaszfelvágott d.zsömlé d.delma light jégcsapretek		főtt tojás (Tojás.) d.zsömlé tv.paprika d.delma light		d.vega crema kápia paprika d.zsömlé		mátrai diákcsemege d.zsömlé jégcsapretek d.delma light		d.bagett d.nővényi krémsajt narancslé 100% 2 dl alma	
	E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)		E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol:250(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)		E: 673(Kj) 161(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0.81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)		E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:120(g) Zsir: 17(g)Cuk: 88(g)Só:1.28(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	
Ebéd	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel d.meggy mártás 1/2	d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes) (Zeller,Tojás.) d.dél olasz rakott tészta		d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt		d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka		d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska		narancslé 100% 2 dl d.paradicsomos káposztafőzelék d.fasírt d.fehér kenyér	
	E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz: 100(g) Zsir: 8(g)Cuk: 54(g)Só:1.07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)	E:3 072(Kj) 735(KCal) F: 26(g)Kol:300(g)Sz: 72(g) Zsir: 39(g)Cuk: 8(g)Só:1.89(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 35(mg)		E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 36(g)Kol:198(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2.60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)		E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 84(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:3.63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)		E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz:103(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)		E:3 934(Kj) 941(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz:148(g) Zsir: 27(g)Cuk:103(g)Só:2.91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 43(mg)	
Uzsonna	d.csirkemájkrém tv.paprika d.bagett	d.vaníliakrém batyu alma		sonkás szelet d.barnakenyér d.delma light tv.paprika		d.almás táska		d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab.)		sonkás szelet d.fehér kenyér	
	E: 927(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)		E: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)		E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)		E: 473(Kj) 113(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

Étlap (Iskola 7-10 gluténmentes (E))

2025.10.13 - 2025.10.19.

<i>Hétfő</i> 2025.10.13	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.	<i>Szombat</i> 2025.10.18.
Tízórai					
Ebéd	d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes) (Zeller,Tojás,) d.dél olasz rakott tészta	d.májgaluskaleves (Zeller,) d.natúr csirkemell d.zöldszéges barnarizs őszibarack befőtt	d.zöldszégleves (Zeller,) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka	d.bojtárleves (Zeller,) d.lekváros táska	narancslé 100% 2 dl d.paradisomos káposztafőzelék d.fasírt d.fehér kenyér
E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz:100(g) Zsir: 8(g)Cuk: 54(g)Só:1.07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)	E:3 072(Kj) 735(KCal) F: 26(g)Kol:300(g)Sz: 72(g) Zsir: 39(g)Cuk: 8(g)Só:1.89(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 35(mg)	E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 36(g)Kol:198(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2.60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 84(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5.63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz:103(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	E:3 934(Kj) 941(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz:148(g) Zsir: 27(g)Cuk:103(g)Só:2.91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 43(mg)
Uzsonna					

Étlap (Iskola 7-10- tejmentes (E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Tízórai					
Ehéd					
d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel d.meggy mártás 1/2	d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes) (Zeller,Tojás.) d.dél olasz rakott tészta	d.máigaluska leves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt	d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska	narancslé 100% 2 dl d.paradisomos káposztafőzelék d.fasírt d.fehér kenyér
E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz:100(g) Zsir: 8(g)Cuk: 54(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)	E:3 072(Kj) 735(KCal) F: 26(g)Kol:300(g)Sz: 72(g) Zsir: 39(g)Cuk: 8(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 35(mg)	E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 36(g)Kol:198(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 84(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz:103(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	E:3 934(Kj) 941(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz:148(g) Zsir: 27(g)Cuk:103(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 43(mg)
Uzsonna					

Étlap (Iskola 7-10 tej-tojásmentes (E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Tízórai					
Ebéd	d.rántott leves (Gl.Szo.Te mentes) (Zeller.) d.dél olasz rakott tészta	d.málguskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs ősziбарack befőtt	d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska	narancslé 100% 2 dl d.paradisomos káposztafőzelék d.fásirt d.fehér kenyér
E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz:100(g) Zsír: 8(g)Cuk: 54(g)Só:1.07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)	E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsír: 31(g)Cuk: 8(g)Só:1.75(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 15(mg)	E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 36(g)Kol:198(g)Sz: 52(g) Zsír: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2.60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 84(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5.63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz:103(g) Zsír: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	E:3 934(Kj) 941(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz:148(g) Zsír: 27(g)Cuk:103(g)Só:2.91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 43(mg)
Uzsonna					

Étlap (Iskola 7-10 tej-tojás-szója (E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13 Tízórai	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Ebéd d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel d.meggy mártás 1/2 E:2 256(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz:100(g) Zsir: 8(g)Cuk: 54(g)Só:1.07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)	d.rántott leves (Gl.Szo. Te mentes) (Zeller.) d.dél olasz rakott tészta E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:1.75(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 15(mg)	d.máigaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 36(g)Kol:198(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2.60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 84(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5.63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz:103(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	
Uzsonna					

Hétfő 2025.10.13		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Tízórai	d.kakaós csiga körte	fűstöltött olaszfelvágott rozsos zsemle TK (Glutén.) d.delma light jégsaprettek		főtt tojás (Tojás.) vizes zsemle (Glutén.) tv.paprika d.delma light		d.vega crema kápia paprika rozsos zsemle TK (Glutén.)		mátrai diákcsemege rozsos zsemle TK (Glutén.) jégsaprettek d.delma light		d.bagett d.nővényi krémsajt narancslé 100% 2 dl alma	
	E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1.39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg)		E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 27(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0.86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)		E: 652(Kj) 156(KCal) F: 38(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0.50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)		E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsír: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)		E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:120(g) Zsír: 17(g)Cuk: 88(g)Só:1.28(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	
Ebéd	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel d.meggy mártás 1/2	d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes) (Tojás,Zeller.) d.dél olasz rakott tészta		d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt		d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka		d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska		narancslé 100% 2 dl d.paradicsomos káposztafőzelék d.fasírt d.fehér kenyér	
	E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz:126(g) Zsír: 10(g)Cuk: 69(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 337(mg)	E:3 669(Kj) 878(KCal) F: 30(g)Kol:313(g)Sz: 87(g) Zsír: 47(g)Cuk: 10(g)Só:2.33(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 39(mg)		E:2 833(Kj) 678(KCal) F: 46(g)Kol:244(g)Sz: 64(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3.19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)		E:1 995(Kj) 477(KCal) F:105(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:7.17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)		E:3 358(Kj) 803(KCal) F: 12(g)Kol: 31(g)Sz:107(g) Zsír: 36(g)Cuk: 17(g)Só:1.29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)		E:4 344(Kj) 1 039(KCal) F: 25(g)Kol: 68(g)Sz:156(g) Zsír: 33(g)Cuk:106(g)Só:3.40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 53(mg)	
Uzsonna	d.csirkemájkrém tv.paprika d.bagett	d.vaniliakrém batyu alma		sonkás szelet d.barnakenyér d.delma light tv.paprika		d.almás táska		d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szőjabab.)		sonkás szelet d.fehér kenyér	
	E:1 066(Kj) 255(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)		E: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)		E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)		E: 473(Kj) 113(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0.98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

Étlap (Iskola 11-14 gluténmentes (T-E-U))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Tízórai	d.kakaós csiga körte	füstöltizú olaszfelvágott d.zsömlé d.delma light jégsapretek		főtt tojás (Tojás.) d.zsömlé tv.paprika d.delma light		tejfőlés túró (Tej.) kápia paprika d.zsömlé		mátrai diákesemege d.zsömlé jégsapretek d.delma light			
	E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0.10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)		E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol:250(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)		E: 850(Kj) 203(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)		E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1.62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)			
Ebéd	d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkizzel d.meggy mártás 1/2	d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes) (Tojás,Zeller.) d.dél olasz rakott tészta		d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt		d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka		d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska			
	E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz:126(g) Zsir: 10(g)Cuk: 69(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 337(mg)	E:3 669(Kj) 878(KCal) F: 30(g)Kol:313(g)Sz: 87(g) Zsir: 47(g)Cuk: 10(g)Só:2.33(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 39(mg)		E:2 833(Kj) 678(KCal) F: 46(g)Kol:244(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3.19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)		E:1 995(Kj) 477(KCal) F:105(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:7.17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)		E:3 358(Kj) 803(KCal) F: 12(g)Kol: 31(g)Sz:107(g) Zsir: 36(g)Cuk: 17(g)Só:1.29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)			
Uzsonna	d.csirkemájkrém tv.paprika d.bagett	d.vaníliakrém batyu alma		sonkás szelet d.barnakenyér d.delma light tv.paprika		d.almás táska		d.bagett d.alpro őszibarack joghurt (Szójabab,)			
	E:1 066(Kj) 255(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)		E: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)		E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0.20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg)			

Étlap (Iskola 11-14 gluténmentes (E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13 Tízórai	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel d.meggy mártás 1/2 E:2 834(KJ) 678(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz:126(g) Zsir: 10(g)Cuk: 69(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 337(mg)	d.tojásleves (Gl.Szo. Te mentes) (Tojás:Zeller.) d.dél olasz rakott tészta E:3 669(KJ) 878(KCal) F: 30(g)Kol:313(g)Sz: 87(g) Zsir: 47(g)Cuk: 10(g)Só:2.33(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 39(mg)	d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldszéges barnarizs őszibarack befőtt E:2 833(KJ) 678(KCal) F: 46(g)Kol:244(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3.19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)	d.zöldszégleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemegé uborka E:1 995(KJ) 477(KCal) F:105(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:7.17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 358(KJ) 803(KCal) F: 12(g)Kol: 31(g)Sz:107(g) Zsir: 36(g)Cuk: 17(g)Só:1.29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)	narancslé 100% 2 dl d.paradisomos káposztafőzelék d.fásirt d.fehér kenyér E:4 344(KJ) 1 039(KCal) F: 25(g)Kol: 68(g)Sz:156(g) Zsir: 33(g)Cuk:106(g)Só:3.40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 53(mg)
Uzsonna					

Étlap (Iskola 11-14 tejmentes (E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Tízórai					
Ebéd	d.tojásleves (Gl.Szo.To mentes) (Tójas.Zeller.) d.dél olasz rakott tészta	d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs ősziбарack befőtt	d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska	
E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz:126(g) Zsir: 10(g)Cuk: 69(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 337(mg)	E:3 669(Kj) 878(KCal) F: 30(g)Kol:313(g)Sz: 87(g) Zsir: 47(g)Cuk: 10(g)Só:2.33(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 39(mg)	E:2 833(Kj) 678(KCal) F: 46(g)Kol:244(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3.19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)	E:1 995(Kj) 477(KCal) F:105(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:7.17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	E:3 358(Kj) 803(KCal) F: 12(g)Kol: 31(g)Sz:107(g) Zsir: 36(g)Cuk: 17(g)Só:1.29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)	
Uzsonna					

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

Hétfő 2025.10.13 Tízórai	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Ebéd d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel d.meggy mártás 1/2 E:3 322(Kj) 795(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz:152(g) Zsir: 11(g)Cuk: 83(g)S6:1.37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 393(mg)	d.tojásleves (Gl.Szo.To mentes) (Tojás.Zeller.) d.dél olasz rakott tészta E:4 233(Kj) 1 013(KCal) F: 34(g)Kol:325(g)Sz:100(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)S6:2.58(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 42(mg)	d.máigaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs ószi barack befőtt E:3 488(Kj) 834(KCal) F: 55(g)Kol:254(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)S6:3.61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)	d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka E:2 340(Kj) 560(KCal) F:130(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)S6:8.70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 575(Kj) 855(KCal) F: 14(g)Kol: 38(g)Sz:112(g) Zsir: 38(g)Cuk: 17(g)S6:1.46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	
Uzsonna					

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

Hétfő 2025.10.13 Tízórai	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Ebéd d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackízzel d.meggy mártás 1/2 E:3 322(Kj) 795(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz:152(g) Zsir: 11(g)Cuk: 83(g)Só:1.37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 393(mg)	d.rántott leves (Gl.Szo.Tc mentes) (Zeller.) d.dél olasz rakott tészta E:3 858(Kj) 923(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 99(g) Zsir: 47(g)Cuk: 12(g)Só:2.58(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 22(mg)	d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt E:3 488(Kj) 834(KCal) F: 55(g)Kol:254(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:3.61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)	d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal csemege uborka E:2 340(Kj) 560(KCal) F:130(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:8.70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 575(Kj) 855(KCal) F: 14(g)Kol: 38(g)Sz:112(g) Zsir: 38(g)Cuk: 17(g)Só:1.46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	
Uzsonna					

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

Hétfő 2025.10.13 Tízórai	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Ebéd d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackkízzel d.meggy mártás 1/2 E:3 322(Kj) 795(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz:152(g) Zsir: 11(g)Cuk: 83(g)Só:1.37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 393(mg)	d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes) (Tojás,Zeller.) d.dél olasz rakott tészta E:4 233(Kj) 1 013(KCal) F: 34(g)Kol:325(g)Sz:100(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:2.58(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 42(mg)	d.májgalsuskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldséges barnarizs őszibarack befőtt E:3 488(Kj) 834(KCal) F: 55(g)Kol:254(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:3.61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)	d.zöldségleves (Zeller.) d.rakott burgonya-es.kolbásszal csemege uborka E:2 340(Kj) 560(KCal) F:130(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:8.70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska E:3 575(Kj) 855(KCal) F: 14(g)Kol: 38(g)Sz:112(g) Zsir: 38(g)Cuk: 17(g)Só:1.46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	
Uzsonna					

Étlap (CH 7-10(E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13 Tízórai	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Ebéd pulykaraguleves (Glutén,Tojás,Zeller.) ch.tejberizs eritritol szorattal (Diófélék.) E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 13(g)Kol: 16(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0.69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 302(mg)	tojásleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) dél olasz rakott tészta (Glutén,Tojás,Tej.) E:3 173(Kj) 759(KCal) F: 38(g)Kol:33(g)Sz: 68(g) Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:1.84(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 221(mg)	májgaluska leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) natúr csirkemell (Glutén.) zöldseges bulgúr E:1 722(Kj) 412(KCal) F: 32(g)Kol: 31(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2.18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	zöldség leves (Glutén,Tojás,Zeller.) rakott burgonya- cs.kolbásszal,tojással (Tojás,Tej.) E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 16(g)Kol:273(g)Sz: 46(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3.75(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 107(mg)	bojtárleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) d.lekváros táska E:3 207(Kj) 767(KCal) F: 11(g)Kol: 26(g)Sz:104(g) Zsir: 34(g)Cuk: 17(g)Só:1.11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	narancslé 100% 2 dl ch.paradisomos-káposztafőzelék (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) d.fasírt E:3 359(Kj) 804(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz:119(g) Zsir: 27(g)Cuk: 91(g)Só:1.92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 43(mg)
Uzsonna					

Étlap (CH 11-14(E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13 Tízórai	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Ebéd pulykaraguleves (Glutén,Tojás,Zeller.) ch.tejberizs eritritol szorattal (Diófélék.) E:1 703(Kj) 408(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 75(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0.79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 306(mg)	tojásleves (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár.) dél olasz rakott tészta (Glutén,Tojás,Tej.) E:3 784(Kj) 905(KCal) F: 45(g)Kol:353(g)Sz: 82(g) Zsir: 48(g)Cuk: 9(g)Só:2.27(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 262(mg)	májgaluska leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) natúr csirkemell (Glutén.) zöldszéges bulgúr E:2 178(Kj) 521(KCal) F: 40(g)Kol: 40(g)Sz: 57(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2.77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás.) rakott burgonya- es.kolbásszal,tojással (Tej,Tojás.) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 18(g)Kol:279(g)Sz: 56(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4.68(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 129(mg)	bojtárleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) d.lekváros táska E:3 402(Kj) 814(KCal) F: 14(g)Kol: 32(g)Sz:108(g) Zsir: 36(g)Cuk: 17(g)Só:1.29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)	narancslé 100% 2 dl paradisomoskáposzta főzelék (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) fasírt (Glutén,Tojás.) E:3 908(Kj) 935(KCal) F: 27(g)Kol: 90(g)Sz:134(g) Zsir: 33(g)Cuk:107(g)Só:1.96(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 444(mg)
Uzsonna					

Étlap (CH 15-18(E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13 Tízórai	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Ebéd pulykaraguleves (Glutén,Tojás,Zeller.) ch.tejperizs eritritol szórattal (Diófélék.) E:1 703(Kj) 408(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 75(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0.79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 306(mg)	tojásleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) dél olasz rakott tészta (Tej,Glutén,Tojás.) E:4 370(Kj) 1 046(KCal) F: 52(g)Kol:373(g)Sz: 94(g) Zsir: 55(g)Cuk: 11(g)Só:2.50(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 312(mg)	májgaluska leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) natúr csirkemell (Glutén.) zöldseszes bulgur E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 51(g)Kol: 50(g)Sz: 74(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3.17(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)	zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás.) rakott burgonya- cs.kolbásszal,tojással (Tojás,Tej.) E:2 715(Kj) 649(KCal) F: 20(g)Kol:285(g)Sz: 64(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só:5.72(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 151(mg)	bojtárleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) d.lekváros táska E:3 841(Kj) 919(KCal) F: 19(g)Kol: 51(g)Sz:114(g) Zsir: 43(g)Cuk: 17(g)Só:1.49(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 20(mg)	
Uzsonna					

Étlap (CH-glutén 15-18(E))
2025.10.13 - 2025.10.19.

<i>Hétfő</i> 2025.10.13	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.	<i>Szombat</i> 2025.10.18.
<i>Tízórai</i>					
<i>Ebéd</i>					
d.pulyka raguleves (Zeller.) d.tejberizs s.barackfízzel	d.tojásleves (Gl.Szo.Te mentes) (Tojás.Zeller.) d.dél olasz rakott tészta	d.májgaluskaleves (Zeller.) d.natúr csirkemell d.zöldszéges barnarizs	d.zöldszégleves (Zeller.) d.rakott burgonya-cs.kolbásszal	d.bojtárleves (Zeller.) d.lekváros táska	
E:2.520(Kj) 603(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz:109(g) Zsir: 10(g)Cuk: 49(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 354(mg)	E:4.233(Kj) 1.013(KCal) F: 34(g)Kol:325(g)Sz:100(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:2.58(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 42(mg)	E:3.192(Kj) 764(KCal) F: 55(g)Kol:254(g)Sz: 66(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:3.57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)	E:2.281(Kj) 546(KCal) F:129(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:6.24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	E:3.575(Kj) 855(KCal) F: 14(g)Kol: 38(g)Sz:112(g) Zsir: 38(g)Cuk: 17(g)Só:1.46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	
<i>Uzsonna</i>					

Étlap (Iskola 7-10 natív CH (T-E-U))
2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő 2025.10.13		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Tízórai	d.kakaós csiga körte	füstöltizű olaszfelvágott korpás zsemle TK (Szezámmag,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,D iófélék,)		főtt tojás (Tojás,) vizes zsemle (Glutén,) d.delma light tv.paprika		tejfölös túró (Tej,) kápia paprika korpás zsemle TK (Szezámmag,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,D iófélék,)		mátrai diákcsemege kornland zsemle TK (Glutén,Szójabab,) jégcsapretek d.delma light		sajtos rúd 100g	
	E: 1 266(KJ) 303(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	E: 1 342(KJ) 321(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)		E: 1 072(KJ) 256(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(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: 1 271(KJ) 304(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 9(mg)			
Ebéd	pulykaraguleves (Glutén,Tojás,Zeller,) ch.tejberizs eritritol szórattal (Diófélék,)	tojásleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) dél olasz rakott tészta (Glutén,Tojás,Tej,)		májgaluska leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) natúr csirikenell (Glutén,) zöldséges bulgúr		zöldség leves (Glutén,Tojás,Zeller,) rakott burgonya- cs.kolbással,tojással (Tojás,Tej,)		bojtárleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) d.lekváros táska		paradisomoskáposzta főzelék (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) fasírt (Glutén,Tojás,)	
	E: 1 558(KJ) 373(KCal) F: 13(g)Kol: 16(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 302(mg)	E: 3 173(KJ) 759(KCal) F: 38(g)Kol:333(g)Sz: 68(g) Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 221(mg)		E: 1 722(KJ) 412(KCal) F: 32(g)Kol: 31(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)		E: 1 993(KJ) 477(KCal) F: 16(g)Kol:273(g)Sz: 46(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 107(mg)		E: 3 207(KJ) 767(KCal) F: 11(g)Kol: 26(g)Sz: 104(g) Zsir: 34(g)Cuk: 17(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)		E: 1 674(KJ) 401(KCal) F: 16(g)Kol: 72(g)Sz: 37(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 359(mg)	
Uzsonna	kenőmájás (Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,) tv.paprika zabpelyhes kifli (Glutén,)	d.vaníliakrém batyu		sonkás szelet rozskenyér TK (Glutén,) d.delma light tv.paprika		d.almás táska		tejeskifli (Glutén,Tej,) d.delma light		teljes kiőrlésű sonkás párna 100g (Glutén,)	
	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: 1 287(KJ) 308(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		E: 293(KJ) 70(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)		E: 1 062(KJ) 254(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		E: 678(KJ) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 11(mg)		E: 12 582(KJ) 3 010(KCal) F: 100(g)Kol: 0(g)Sz: 490(g) Zsir: 79(g)Cuk: 11(g)Só:15,00(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 0(mg)	