

Tejmentes étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Gabona golyó gm,tm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcs tea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Édes túrókrém tm (E:20,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,0 C:5,0 S:0,0) -Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Ízes levél tm (E:181,5 ZS:6,5 T:3,4 F:2,6 CH:27,5 C:1,6 S:0,2) (G)	-Gyümölcs tea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Kenőmájás (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
	S:1,1, E:335,0, ZS:8,0, T:2,3, F:10,6, CH:51,8, C:15,1, Ca:18,4	S:0,2, E:118,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0	S:0,6, E:223,0, ZS:0,5, T:0,3, F:4,2, CH:48,0, C:19,2, Ca:11,7	S:0,4, E:299,0, ZS:9,0, T:3,4, F:2,8, CH:51,2, C:9,9, Ca:300,0	S:1,1, E:295,0, ZS:5,1, T:2,1, F:8,2, CH:51,3, C:15,2, Ca:4,7

Ebéd	-Lebbencsleves (E:274,9 ZS:1,9 T:2,8 F:5,6 CH:55,3 C:2,2 S:0,2) (G, T, Z) -Frankfurti sertés tokány tm (E:292,0 ZS:16,4 T:3,1 F:24,8 CH:11,0 C:1,2 S:1,2) (G) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves tm (E:86,7 ZS:0,6 T:0,1 F:1,1 CH:16,7 C:0,9 S:0,9) (Z) -Paprikás burgonya tm (E:543,5 ZS:14,7 T:0,1 F:16,0 CH:86,0 C:4,5 S:0,6) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Fejtett bableves tm (E:278,6 ZS:6,7 T:0,1 F:15,0 CH:39,1 C:0,8 S:1,8) (G) -Darás metélt lekvárral (E:452,9 ZS:1,5 T:0,4 F:3,0 CH:98,0 C:6,5 S:0,0) (G, T) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Citromos almaleves tm (E:225,6 ZS:1,8 T:0,1 F:1,4 CH:48,3 C:23,1 S:0,1) (G) -Halrudacs kák (E:81,9 ZS:0,9 T:0,0 F:6,0 CH:11,9 C:0,0 S:0,0) (H, G, T) -Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Karlábéleves tm (E:65,6 ZS:0,3 T:0,0 F:3,3 CH:11,0 C:0,2 S:1,5) (G) -Lasagne tm (E:769,7 ZS:11,4 T:2,8 F:18,3 CH:16,0 C:2,1 S:1,6) (G) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
	S:1,4, E:820,0, ZS:17,8, T:5,3, F:33,8, CH:119,7, C:3,3, Ca:93,3	S:2,4, E:681,0, ZS:13,3, T:0,5, F:19,8, CH:117,6, C:6,4, Ca:92,8	S:1,6, E:692,0, ZS:7,3, T:0,5, F:15,9, CH:131,5, C:7,2, Ca:9,6	S:0,8, E:410,0, ZS:2,9, T:0,3, F:11,9, CH:81,5, C:19,4, Ca:61,6	S:2,5, E:747,0, ZS:10,1, T:2,4, F:18,2, CH:35,1, C:1,9, Ca:76,9

Üzsonna

-Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5
T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0
S:0,4)

-Stangli (E:164,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0) (G)

-Füstölt pulyka párizsi
(E:94,8 ZS:8,4 T:0,0 F:4,0
CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0
S:0,0)

-csirkemell sonka
allergénmentes (E:29,4
ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3
C:0,0 S:0,5)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5
T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0
S:0,6) (G)

-Pritaminpaprika (E:4,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6
C:0,0 S:0,0)

-Téliszalámi (E:222,7
ZS:20,2 T:1,6 F:10,2 CH:0,2
C:0,2 S:0,2)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljeskiőrlésű kenyér
(E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3
CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)

-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0
S:0,0)

-Banán (E:133,5 ZS:0,5 T:0,0
F:2,0 CH:34,5 C:0,0 S:0,1)

-Kakaós csiga gm,tm
(E:474,2 ZS:2,8 T:0,1 F:9,3
CH:101,6 C:20,2 S:0,1) (T,
O)

S:0,3, E:224,0, ZS:2,9, T:2,6, F:0,0,
CH:1,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,8, E:314,0, ZS:14,7, T:2,1, F:9,6,
CH:32,4, C:0,0, Ca:5,0

S:1,1, E:229,0, ZS:7,4, T:2,1, F:9,1,
CH:29,4, C:0,0, Ca:15,6

S:1,2, E:521,0, ZS:23,2, T:3,4, F:15,6,
CH:63,3, C:0,2, Ca:141,8

S:0,0, E:237,0, ZS:1,4, T:0,1, F:4,6,
CH:50,8, C:10,1, Ca:15,4

Összesen

S:2,8, E:1 380,0, ZS:28,7, T:10,3,
F:44,4, CH:172,5, C:18,4, Ca:111,7

S:3,4, E:1 113,0, ZS:30,5, T:2,6, F:29,7,
CH:173,7, C:14,7, Ca:397,8

* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,2, E:1 145,0, ZS:15,3, T:2,8, F:29,1,
CH:208,8, C:26,3, Ca:36,9

S:2,4, E:1 230,0, ZS:35,1, T:7,0, F:30,3,
CH:196,1, C:29,4, Ca:503,4

* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,6, E:1 279,0, ZS:16,6, T:4,6, F:31,0,
CH:137,2, C:27,3, Ca:97,1

Jó étvágyat!

Az étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Tejmentes étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2026.06.15.

Kedd

2026.06.16.

Szerda

2026.06.17.

Csütörtök

2026.06.18.

Péntek

2026.06.19.

Tízórai

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
 -Ízes levél tm (E:181,5 ZS:6,5 T:3,4 F:2,6 CH:27,5 C:1,6 S:0,2) (G)

S:0,2, E:246,0, ZS:6,6, T:3,4, F:2,6, CH:42,8, C:16,6, Ca:2,2

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
 -Foszlós kalács tm (E:522,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) (G)

S:0,4, E:552,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

-Gyümölcs tea (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
 -Zöldséges felvágott (E:101,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,6)
 -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
 -Teljeskiörlesű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
 -Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:379,0, ZS:7,6, T:2,2, F:6,1, CH:50,0, C:15,0, Ca:6,1

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
 -Stangli (E:164,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,2, E:282,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
 -Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5 T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0 S:0,4)
 -Teljeskiörlesű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
 -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:310,0, ZS:4,2, T:3,0, F:6,2, CH:51,5, C:15,0, Ca:5,8

Ebéd

-Csurgatott tojásleves "K" (E:122,3 ZS:5,1 T:0,1 F:7,4 CH:12,3 C:0,7 S:0,1) (T, G)
 -Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
 -Paradicsomos Burgonyafőzelék tm (E:395,9 ZS:1,1 T:0,1 F:8,2 CH:85,3 C:5,3 S:0,2) (G)
 -Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)

-Karfiol leves T.M. (E:49,8 ZS:0,6 T:0,0 F:3,3 CH:7,7 C:0,3 S:0,2) (Z)
 -Bakonyi sertés tokány tm (E:167,8 ZS:8,6 T:6,6 F:19,0 CH:2,7 C:0,7 S:0,5)
 -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)
 -Sajtos -sonkás pizza tm (E:422,3 ZS:6,6 T:3,1 F:16,5 CH:71,7 C:5,2 S:1,5) (G)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
 -Rántott csirkemell "K" (E:216,1 ZS:3,8 T:0,1 F:29,9 CH:15,4 C:0,5 S:0,1) (T, G)
 -Burgonyapüré tm (E:192,7 ZS:0,5 T:0,0 F:3,6 CH:41,2 C:1,9 S:0,1)
 -Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G)
 -Kókuszos müzliszelet (E:896,0 ZS:36,0 T:28,0 F:9,0 CH:130,0 C:70,0 S:0,5) (G, O)

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)
 -Tarhonyás hús tm (E:438,5 ZS:8,3 T:0,3 F:28,9 CH:60,0 C:3,8 S:1,0) (G)
 -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

Uzsonna

-kópé felvágott (E:127,4
ZS:2,0 T:0,8 F:2,6 CH:0,5
C:0,0 S:0,3) (O)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0
S:0,0)

S:1,1, E:344,0, ZS:9,4, T:2,8, F:8,5,
CH:32,6, C:0,0, Ca:8,6

-Párizsi krém tm (E:71,0
ZS:6,8 T:2,0 F:2,5 CH:0,4
C:0,2 S:0,6)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0
T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0
S:0,0)

S:1,2, E:242,0, ZS:6,4, T:1,8, F:7,9,
CH:34,0, C:0,2, Ca:0,0

-Alpro tm desszert (E:87,0
ZS:18,0 T:0,3 F:3,2 CH:14,2
C:11,0 S:0,1) (O)

-Stangli (E:164,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0) (G)

S:0,1, E:252,0, ZS:18,0, T:0,3, F:3,2,
CH:14,2, C:11,0, Ca:120,0

-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3
T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0
S:0,8)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Pritaminpaprika (E:4,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6
C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:312,0, ZS:13,0, T:5,6, F:6,2,
CH:36,9, C:0,0, Ca:5,0

-Burgonyás pogácsa (E:98,5
ZS:4,5 T:2,4 F:1,7 CH:12,5
C:1,3 S:0,4) (G)

-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2
T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0
S:0,0)

S:0,4, E:127,0, ZS:4,6, T:2,4, F:2,0,
CH:17,9, C:1,3, Ca:13,7

Összesen

S:2,6, E:1 333,0, ZS:30,4, T:6,6, F:50,4,
CH:186,1, C:21,3, Ca:73,7

S:2,3, E:1 222,0, ZS:18,4, T:8,1, F:36,0,
CH:116,6, C:10,1, Ca:390,6

S:2,9, E:1 169,0, ZS:31,2, T:5,0, F:24,3,
CH:177,8, C:78,7, Ca:158,5

S:2,3, E:1 928,0, ZS:55,6, T:33,7,
F:47,1, CH:256,7, C:96,4, Ca:352,3

S:3,1, E:970,0, ZS:15,7, T:5,6, F:34,0,
CH:169,8, C:69,7, Ca:54,0
* Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!

Az étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid