

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)
 -Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
 -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:229,0, ZS:7,5, T:2,0, F:5,5, CH:33,2, C:16,1, Ca:18,4

-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)

S:0,2, E:118,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

-Gyümölcsstea" (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)
 -Gluténmentes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:79,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:19,3, C:19,2, Ca:1,2

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
 -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
 -Gluténmentes bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 C:0,0 S:1,1)

S:1,4, E:444,0, ZS:15,6, T:1,8, F:0,3, CH:48,1, C:8,3, Ca:305,0

-Gyümölcsstea" (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)
 -Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
 -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:189,0, ZS:4,6, T:1,8, F:3,1, CH:32,7, C:16,2, Ca:4,7

Ebéd

-Lebbencsleves gm (E:260,4 ZS:0,8 T:0,1 F:4,8 CH:57,7 C:1,7 S:0,1)
 -Frankfurti sertés tokány gm,tm (E:259,4 ZS:16,5 T:3,1 F:23,6 CH:3,5 C:1,0 S:1,2)
 -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 gm (E:168,2 ZS:1,0 T:0,1 F:5,5 CH:32,9 C:1,6 S:0,1) (Z)
 -Paprikás burgonya gm,tm,szója,oxa.m (E:388,0 ZS:1,0 T:0,0 F:7,5 CH:82,9 C:4,3 S:0,3)
 -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)
 -Csemege uborka (édessítószerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

-Fejtettbab leves füstölthússal gm (E:190,7 ZS:4,5 T:0,0 F:11,4 CH:25,2 C:0,9 S:1,1)
 -Darás metélt baracklekvárral gm (E:517,4 ZS:1,9 T:0,3 F:5,7 CH:116,2 C:3,1 S:0,2)
 -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)

-Gyümölcsleves gm, tm (E:33,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:1,9 C:1,2 S:0,1)
 -Rántott halfilé gm,tm (E:288,6 ZS:1,9 T:0,1 F:31,4 CH:34,8 C:0,7 S:0,5) (H)
 -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 (édessítószerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

-Karlábéleves gm (E:92,2 ZS:0,5 T:0,0 F:3,1 CH:17,0 C:2,4 S:0,1)
 -Lasagne gm,tm (E:426,4 ZS:8,4 T:0,5 F:20,5 CH:64,8 C:4,1 S:1,4)
 -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

Üzsonna

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

-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)
-Gm hamburgerzsemle (E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5 CH:49,0 C:9,2 S:1,0)
-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)
-Gluténmentes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-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)
-Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
-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)

-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)
-Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)
-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:60,0, ZS:2,9, T:2,6, F:0,0, CH:1,0, C:0,0, Ca:0,0

S:1,1, E:323,0, ZS:18,0, T:3,8, F:4,1, CH:50,2, C:9,2, Ca:5,0

S:0,5, E:85,0, ZS:6,9, T:1,8, F:4,9, CH:0,7, C:0,0, Ca:5,0

S:0,6, E:415,0, ZS:22,6, T:3,0, F:10,5, CH:44,8, C:1,1, Ca:141,8

S:1,6, E:322,0, ZS:8,0, T:2,8, F:8,5, CH:52,8, C:0,0, Ca:16,3

Összesen

S:2,2, E:1 066,0, ZS:27,3, T:7,6, F:37,5, CH:149,1, C:18,8, Ca:96,8

S:3,3, E:1 147,0, ZS:23,3, T:4,9, F:19,1, CH:224,5, C:24,4, Ca:405,9
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,7, E:988,0, ZS:13,4, T:3,0, F:22,5, CH:189,7, C:22,6, Ca:15,1

S:3,4, E:1 328,0, ZS:40,9, T:5,1, F:46,1, CH:162,4, C:13,0, Ca:490,2
* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,3, E:992,0, ZS:20,3, T:5,0, F:31,5, CH:165,8, C:21,5, Ca:83,6

Jó étvágyat!

A konyha az étlaptól való eltérés jogát fenntartja!

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	

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)
-Mini méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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)
-Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)

S:0,4, E:195,0, ZS:7,1, T:1,8, F:0,8, CH:31,1, C:16,0, Ca:7,2

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Csemege szalámi gm (E:94,6 ZS:8,7 T:3,3 F:3,9 CH:0,2 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)
-Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:344,0, ZS:16,9, T:4,6, F:5,0, CH:42,7, C:9,3, Ca:315,5

-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)
-Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:272,0, ZS:7,1, T:1,8, F:1,0, CH:31,4, C:16,0, 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)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Gluténmentes bagette (E:269,0 ZS:6,7 T:0,0 F:0,0 CH:24,4 C:0,0 S:1,1)

S:1,4, E:444,0, ZS:15,6, T:1,8, F:0,3, CH:48,1, C:8,3, Ca:305,0

-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)
-Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)
-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:203,0, ZS:3,6, T:2,7, F:1,1, CH:33,0, C:16,0, Ca:5,8

Ebéd

-Rántott leves gm,ttm (E:42,4 ZS:0,4 T:0,0 F:1,0 CH:9,0 C:0,3 S:0,4)
-Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
-Paradicsomos Burgonyafőzelék gm (E:428,5 ZS:1,1 T:0,0 F:8,0 CH:92,6 C:5,5 S:0,0)
-Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)

-Karfiol leves gm (E:75,8 ZS:0,7 T:0,0 F:3,1 CH:13,6 C:0,8 S:0,5)
-Bakonyi sertés tokány gm (E:152,8 ZS:4,7 T:0,1 F:12,5 CH:14,9 C:0,7 S:0,0)
-Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)
-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 gm,tm (E:310,6 ZS:5,7 T:2,9 F:10,1 CH:49,2 C:3,2 S:1,4)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Paradicsomleves gm (E:202,9 ZS:0,6 T:0,1 F:3,1 CH:45,6 C:11,1 S:0,1)
-Rántott csirkemell gm,ttm (E:182,7 ZS:1,8 T:0,1 F:32,6 CH:7,6 C:0,0 S:1,5)
-Burgonyapüré gm,tm (E:99,3 ZS:0,3 T:0,0 F:1,9 CH:21,1 C:1,1 S:0,1)
-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) *

-Tavaszi zöldségleves gm (E:74,9 ZS:0,5 T:0,0 F:2,2 CH:14,5 C:0,8 S:1,3) (Z)
-Tarhonyás hús gm (E:417,0 ZS:7,9 T:0,2 F:20,3 CH:64,0 C:3,6 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) *

Üzsonna

-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)

-Gm hamburgerzsemle
(E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5
CH:49,0 C:9,2 S:1,0)

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

S:1,3, E:353,0, ZS:12,8, T:4,5, F:3,0,
CH:50,4, C:9,2, Ca:8,6

-Párizsi krém gm,tm (E:92,8
ZS:7,5 T:2,0 F:4,0 CH:2,6
C:0,8 S:0,7) (M)

-Gm hamburgerzsemle
(E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5
CH:49,0 C:9,2 S:1,0)

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

S:1,5, E:268,0, ZS:10,3, T:3,5, F:3,6,
CH:53,5, C:9,8, Ca:7,1

-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)

-Gluténmentes kifli (E:0,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:87,0, 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)

-Gm hamburgerzsemle
(E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5
CH:49,0 C:9,2 S:1,0)

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

S:1,6, E:321,0, ZS:16,3, T:7,3, F:0,7,
CH:54,7, C:9,2, Ca:5,0

-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)

-Gm hamburgerzsemle
(E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5
CH:49,0 C:9,2 S:1,0)

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

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

S:1,4, E:300,0, ZS:11,7, T:3,8, F:6,0,
CH:55,6, C:9,2, Ca:22,3

Összesen

S:3,2, E:1 327,0, ZS:30,6, T:7,3, F:35,9,
CH:215,0, C:29,8, Ca:71,0

S:3,3, E:1 083,0, ZS:32,5, T:8,1, F:28,5,
CH:178,7, C:20,8, Ca:387,4

S:2,3, E:805,0, ZS:29,9, T:4,5, F:13,9,
CH:140,5, C:78,1, Ca:139,9

S:5,2, E:1 204,0, ZS:34,5, T:9,3, F:36,6,
CH:168,7, C:29,9, Ca:340,1

* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,8, E:917,0, ZS:22,4, T:6,7, F:26,4,
CH:154,7, C:30,8, Ca:79,5

* Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!

A konyha az étlaptól való eltérés jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek