

# Glutén-,tej-,tojásmentes étlap

**Középiskolás**

(15-18 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:0,7, E:252,0, ZS:7,7, T:2,0, F:6,7, CH:37,0, C:16,3, Ca:22,2

-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:0,3, E:141,0, ZS:3,0, T:0,0, F:0,3, CH:28,5, C:9,9, Ca:360,0

-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:103,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,0, CH:25,2, C:25,0, Ca:1,6

-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:1,5, E:468,0, ZS:16,1, T:1,8, F:0,3, CH:52,9, C:9,9, Ca:365,0

-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:0,7, E:248,0, ZS:6,7, T:2,7, F:4,3, CH:41,4, C:21,6, Ca:5,1

**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 (édesítőszerrel) (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 (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) \*

-Karatlábéleves 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)

S:0,4, E:72,0, ZS:3,5, T:3,2, F:0,0,  
CH:1,2, C:0,0, Ca: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)

S:1,1, E:340,0, ZS:19,4, T:3,8, F:4,9,  
CH:50,5, 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)  
-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)

S:0,5, E:91,0, ZS:7,1, T:1,8, F:5,9,  
CH:0,9, C:0,0, Ca:5,0

-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)

S:0,6, E:302,0, ZS:7,8, T:1,8, F:3,8,  
CH:57,4, C:1,2, Ca:184,0

-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 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:1,7, E:331,0, ZS:8,2, T:2,8, F:9,7,  
CH:53,3, C:0,0, Ca:20,0

## Összesen

S:2,5, E:1 230,0, ZS:29,6, T:8,4, F:42,3,  
CH:175,4, C:19,4, Ca:114,0

S:3,4, E:1 276,0, ZS:25,5, T:4,9, F:21,9,  
CH:248,0, C:27,0, Ca:484,2  
\* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,9, E:1 131,0, ZS:14,5, T:3,0, F:26,1,  
CH:218,7, C:29,0, Ca:17,1

S:3,5, E:1 296,0, ZS:26,8, T:3,9, F:42,3,  
CH:189,0, C:15,1, Ca:599,6  
\* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,8, E:1 172,0, ZS:24,2, T:6,0, F:38,2,  
CH:194,5, C:28,1, Ca:106,7

## Jó étvágyat!

## A konyha az étlapváltozás 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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Glutén-,tej-,tojásmentes étlap

**Középiskolás**

(15-18 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:0,5, E:210,0, ZS:7,2, T:1,8, F:0,9, CH:34,2, C:16,2, 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:1,6, E:404,0, ZS:19,0, T:5,1, F:6,1, CH:51,6, C:11,1, Ca:379,0

-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)  
-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:1,1, E:334,0, ZS:7,2, T:1,8, F:1,2, CH:39,8, C:21,2, Ca:6,5

-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:1,5, E:468,0, ZS:16,1, T:1,8, F:0,3, CH:52,9, C:9,9, Ca:365,0

-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:0,8, E:230,0, ZS:4,3, T:3,2, F:1,3, CH:36,3, C:16,2, 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:1,4, E:374,0, ZS:13,1, T:4,6, F:3,5,  
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:5,9, E:899,0, ZS:61,2, T:16,7, F:30,7,  
CH:71,9, C:15,2, Ca:71,3

-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:1,8, E:338,0, ZS:17,4, T:8,0, F:0,7,  
CH:55,9, 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:1,5, E:310,0, ZS:11,8, T:3,8, F:7,0,  
CH:56,7, C:9,2, Ca:25,1

## Összesen

S:3,4, E:1 379,0, ZS:31,7, T:7,4, F:38,0,  
CH:219,6, C:30,1, Ca:72,8

S:8,1, E:1 848,0, ZS:86,0, T:21,9,  
F:59,2, CH:220,5, C:28,3, Ca:525,4

S:2,8, E:924,0, ZS:31,0, T:5,0, F:15,9,  
CH:158,1, C:83,8, Ca:143,0

S:5,5, E:1 300,0, ZS:36,3, T:10,0,  
F:39,4, CH:185,1, C:33,3, Ca:405,2

\* Adalékanyagot tartalmaz

S:4,4, E:1 042,0, ZS:24,7, T:7,3, F:31,5,  
CH:173,5, C:31,8, Ca:97,2

\* Adalékanyagot tartalmaz

## Jó étvágyat!

## A konyha az étlapváltozás 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: csillagfürt  
P: puhatestűek