

Tejmentes étlap

<i>Felső iskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-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)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Baromfipárizsi (E:70,0 ZS:5,6 T:1,5 F:4,8 CH:0,5 C:0,2 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) -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)	-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)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Kenőmájas (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) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
<i>S:0,4, E:552,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0</i>	<i>S:1,6, E:358,0, ZS:11,9, T:3,3, F:9,8, CH:50,7, C:15,1, Ca:9,7</i>	<i>S:0,2, E:282,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0</i>	<i>S:1,1, E:303,0, ZS:5,2, T:2,1, F:8,7, CH:51,8, C:15,2, Ca:13,4</i>

Ebéd

-Tojásleves tm (E:173,8 ZS:10,0 T:0,0 F:12,3 CH:9,0 C:0,8 S:1,0) (T, G) -Sertéspörkölt tm (E:140,2 ZS:6,6 T:0,0 F:17,1 CH:2,3 C:0,9 S:0,0) -Burgonyafőzelék tm (E:525,2 ZS:1,9 T:0,2 F:12,2 CH:111,9 C:4,3 S:0,3) (G) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Babgulyás tm (E:280,4 ZS:4,7 T:0,1 F:19,2 CH:38,8 C:1,4 S:0,3) (Z, G) -Káposztás tészta ttm (E:572,1 ZS:1,8 T:0,0 F:12,5 CH:115,4 C:20,0 S:1,0) (G) -Tökmagos kenyér (E:320,0 ZS:6,3 T:1,3 F:10,7 CH:34,8 C:0,0 S:1,0) (G, O) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 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) -Virslis paprikás burgonya tm (E:732,0 ZS:29,2 T:3,7 F:25,8 CH:87,0 C:6,2 S:1,8) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Csemege uborka (édessítószerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-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) -Tonhalas penne tm (E:606,4 ZS:9,1 T:0,8 F:22,0 CH:119,8 C:11,9 S:2,4) (H, G) -Őszibarack (E:70,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	--

Uzsonna

-Mézes Pulyka Sonka (E:70,0 ZS:5,4 T:1,5 F:4,8 CH:0,5 C:0,2 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) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 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) -Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0 S:0,0)	-Csemege szalámi * (E:143,3 ZS:13,4 T:5,4 F:5,6 CH:0,3 C:0,1 S:1,0) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Burgonyás pogácsa (E:98,5 ZS:4,5 T:2,4 F:1,7 CH:12,5 C:1,3 S:0,4) (G)
S:0,8, E:295,0, ZS:11,8, T:3,3, F:10,4, CH:32,9, C:0,2, Ca:16,3	S:0,9, E:219,0, ZS:3,4, T:2,9, F:4,2, CH:32,2, C:0,0, Ca:10,6	S:1,4, E:327,0, ZS:17,1, T:6,1, F:9,1, CH:31,9, C:0,1, Ca:26,1	S:0,4, E:98,0, ZS:4,5, T:2,4, F:1,7, CH:12,5, C:1,3, Ca:0,0

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,3, E:1 478,0, ZS:28,4, T:3,5, F:41,0, CH:149,7, C:12,9, Ca:401,0	S:3,5, E:1 319,0, ZS:20,3, T:6,2, F:39,3, CH:221,1, C:32,8, Ca:123,5	S:5,3, E:1 482,0, ZS:45,5, T:9,8, F:38,4, CH:178,7, C:16,2, Ca:434,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,6, E:1 002,0, ZS:17,8, T:5,2, F:32,6, CH:184,2, C:26,7, Ca:81,8
--	---	---	--	--

Jó étvágyat!

Az étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:		Allergén 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 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -olasz felvágott (E:100,5 ZS:6,0 T:2,3 F:4,1 CH:9,2 C:0,0 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) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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) -Kakaós csiga tm (E:256,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-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)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -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) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G)	-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) -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:1,2, E:383,0, ZS:12,6, T:4,0, F:9,3, CH:57,2, C:15,0, Ca:8,1	S:0,2, E:374,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0	S:0,2, E:282,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0	S:0,8, E:320,0, ZS:9,3, T:2,0, F:5,0, CH:53,4, C:8,3, Ca:313,4	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

-Vegyes gyümölcsleves tm (E:305,9 ZS:1,6 T:0,1 F:2,2 CH:66,6 C:7,5 S:0,5) (G) -Fokhagymás sertéssült tm (E:138,8 ZS:6,6 T:0,0 F:17,2 CH:2,2 C:0,3 S:0,5) -Zöldséges bulgur (E:448,9 ZS:1,9 T:0,2 F:16,5 CH:97,9 C:1,6 S:0,2) (G, Z) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Zöldbableves tm (E:134,4 ZS:0,8 T:0,1 F:4,3 CH:25,5 C:1,0 S:0,1) (G, Z) -Tavaszi rizses hús tm (E:536,8 ZS:8,2 T:0,3 F:27,2 CH:86,8 C:1,2 S:0,8) (Z) -Ecetes cékla (édesítőszerrel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) *	-Daragaluska leves tm (E:264,3 ZS:4,9 T:0,2 F:11,3 CH:42,7 C:1,9 S:1,0) (Z, T, G) -Házi bukta tm (E:564,0 ZS:3,7 T:0,3 F:13,9 CH:122,3 C:34,3 S:0,0) (G, T) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Csontleves tm (E:43,8 ZS:0,3 T:0,1 F:0,8 CH:8,4 C:0,7 S:0,1) (Z) -Rántott sertésszelet tm (E:387,4 ZS:15,1 T:0,2 F:34,8 CH:27,2 C:0,6 S:0,6) (T, G) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G) -Uborkasaláta (E:54,1 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:11,0 C:9,0 S:0,0)	-Tarhonyaleves tm (E:193,7 ZS:0,7 T:0,1 F:5,8 CH:39,6 C:2,7 S:0,5) (G, Z) -Fasírozot tm (E:172,7 ZS:9,3 T:0,0 F:19,8 CH:1,7 C:0,7 S:0,3) (T) -Tökfőzelék tm (E:230,5 ZS:1,4 T:0,1 F:7,3 CH:48,2 C:2,9 S:0,5) (G) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)
---	---	---	--	---

S:1,1, E:812,0, ZS:9,6, T:0,3, F:32,2, CH:144,0, C:7,2, Ca:107,2	S:1,4, E:585,0, ZS:7,6, T:0,4, F:27,0, CH:95,1, C:1,7, Ca:114,9	S:0,8, E:818,0, ZS:7,4, T:0,4, F:22,9, CH:167,2, C:35,8, Ca:129,8	S:0,7, E:638,0, ZS:15,3, T:0,4, F:41,2, CH:84,5, C:8,6, Ca:57,1	S:1,1, E:477,0, ZS:9,1, T:0,2, F:26,3, CH:71,4, C:5,0, Ca:148,4
--	---	---	---	---

<i>Uzsonna</i> -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) -Teljeskiörlésű kifli (E:134,6 ZS:0,9 T:0,3 F:4,6 CH:25,4 C:0,0 S:0,6) (G)	-Zala felvágott (E:96,0 ZS:8,0 T:3,2 F:3,4 CH:0,8 C:0,2 S:0,4) -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 kiörlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 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) -Teljeskiörlésű kifli (E:134,6 ZS:0,9 T:0,3 F:4,6 CH:25,4 C:0,0 S:0,6) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 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) -Teljes kiörlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Fejes saláta (E:37,9 ZS:0,3 T:0,0 F:1,4 CH:7,0 C:5,0 S:0,0)	-Burgonyás pogácsa (E:98,5 ZS:4,5 T:2,4 F:1,7 CH:12,5 C:1,3 S:0,4) (G)
<i>S:0,8, E:222,0, ZS:18,9, T:0,6, F:7,8, CH:39,6, C:11,0, Ca:133,3</i>	<i>S:1,1, E:315,0, ZS:13,7, T:4,5, F:9,3, CH:33,1, C:0,2, Ca:22,4</i>	<i>S:0,9, E:200,0, ZS:3,9, T:2,9, F:4,9, CH:27,3, C:0,0, Ca:16,9</i>	<i>S:1,2, E:285,0, ZS:8,4, T:2,1, F:11,8, CH:36,7, C:3,7, Ca:26,0</i>	<i>S:0,4, E:98,0, ZS:4,5, T:2,4, F:1,7, CH:12,5, C:1,3, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i> <i>S:3,0, E:1 417,0, ZS:41,1, T:4,9, F:49,2, CH:240,8, C:33,2, Ca:248,6</i>	<i>S:2,7, E:1 273,0, ZS:23,8, T:4,9, F:36,5, CH:151,9, C:10,1, Ca:437,2</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:2,0, E:1 300,0, ZS:13,8, T:3,4, F:28,1, CH:218,3, C:44,0, Ca:446,6</i>	<i>S:2,7, E:1 242,0, ZS:33,1, T:4,5, F:57,9, CH:174,6, C:20,6, Ca:396,6</i>	<i>S:2,6, E:885,0, ZS:17,8, T:5,6, F:34,1, CH:135,5, C:21,3, Ca:154,2</i>

Jó étvágyat!

Az étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	