

Tej-fruktózmentes étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Tízórai	-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)	-Joghurt TM (E:690,0 ZS:22,0 T:4,0 F:37,0 CH:81,0 C:79,0 S:0,0) -Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)	-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Karalábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)	-Paprikás csirkemell sonka (E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)	-Pogácsa (E:306,0 ZS:15,8 T:0,0 F:5,7 CH:33,0 C:0,0 S:0,0) (G) -Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1)
	S:0,0, E:321,0, ZS:6,2, T:0,0, F:7,6, CH:56,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:698,0, ZS:22,1, T:4,0, F:37,7, CH:84,5, C:79,0, Ca:1 200,0	S:0,2, E:500,0, ZS:23,4, T:0,0, F:29,8, CH:29,1, C:2,3, Ca:444,0	S:0,0, E:272,0, ZS:4,3, T:0,0, F:13,3, CH:33,1, C:4,3, Ca:33,0	S:0,1, E:566,0, ZS:35,4, T:0,0, F:25,1, CH:34,1, C:0,0, Ca:420,0
Ebéd	-Zöldségleves (E:248,2 ZS:11,0 T:0,3 F:13,8 CH:22,8 C:1,9 S:2,7) (Z, T) -Sült virsli (E:193,0 ZS:15,0 T:0,0 F:12,0 CH:2,5 C:0,0 S:0,0) -Zöldborsófőzelék TM. (E:249,3 ZS:7,7 T:0,9 F:9,5 CH:29,5 C:0,0 S:2,0) (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)	-Ebéd uticsomag TM-fruktózmentes (E:1250,7 ZS:34,1 T:0,0 F:61,5 CH:169,6 C:0,0 S:4,5) (G)	-Halgaluska leves TM (E:320,1 ZS:14,0 T:2,1 F:14,6 CH:33,8 C:3,7 S:2,1) (G, M, Z, T, H) -Zelleres sertésbecsinált TM (E:261,1 ZS:16,5 T:0,6 F:16,5 CH:9,7 C:1,8 S:0,2) (Z, G) -Tészta köret (E:327,0 ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0 C:0,0 S:0,3) (G)	-Kelbimbóleves (E:279,6 ZS:11,2 T:1,2 F:8,5 CH:33,6 C:2,8 S:0,7) (G, Z, T) -Főtt kemény tojás (E:76,0 ZS:9,5 T:0,0 F:12,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (T) -Burgonya főzelék TM (E:273,5 ZS:1,1 T:0,1 F:7,4 CH:54,3 C:0,0 S:2,0) (G) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G)	-Gulyásleves (E:431,2 ZS:13,9 T:0,0 F:34,6 CH:37,6 C:2,5 S:2,2) (Z, T) -Tejbegríz TM (E:623,0 ZS:2,3 T:0,0 F:14,2 CH:129,5 C:0,0 S:0,0) (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
	S:4,6, E:867,0, ZS:36,2, T:1,1, F:44,1, CH:80,4, C:1,9, Ca:47,4	S:4,5, E:1 251,0, ZS:34,1, T:0,0, F:61,5, CH:169,6, C:0,0, Ca:6,0	S:2,7, E:908,0, ZS:41,4, T:3,8, F:39,2, CH:91,5, C:5,5, Ca:56,0	S:4,2, E:853,0, ZS:18,0, T:1,8, F:30,1, CH:142,2, C:2,9, Ca:133,2	S:2,2, E:1 231,0, ZS:18,6, T:0,0, F:57,5, CH:192,7, C:2,5, Ca:54,8

Összesen	S:4,6, E:1 188,0, ZS:42,4, T:1,1, F:51,7, CH:137,0, C:1,9, Ca:47,4	S:4,5, E:1 949,0, ZS:56,2, T:4,0, F:99,2, CH:254,1, C:79,0, Ca:1 206,0	S:2,9, E:1 408,0, ZS:64,8, T:3,8, F:69,0, CH:120,6, C:7,8, Ca:500,0	S:4,2, E:1 125,0, ZS:22,3, T:1,8, F:43,4, CH:175,3, C:7,2, Ca:166,2	S:2,3, E:1 797,0, ZS:54,1, T:0,0, F:82,6, CH:226,9, C:2,5, Ca:474,8
----------	---	---	--	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szeszámhang	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	

Tej-fruktózmentes étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Tízórai	-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)	-Csemege felvágott (E:60,9 ZS:4,5 T:0,0 F:4,7 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)	-Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)	-Fokhagymás felvágott (E:179,0 ZS:17,5 T:0,0 F:4,5 CH:0,9 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Panini sajtos (E:270,0 ZS:0,6 T:0,0 F:9,4 CH:114,0 C:0,0 S:0,0) (G) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)
	S:0,0, E:321,0, ZS:6,2, T:0,0, F:7,6, CH:56,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:295,0, ZS:8,3, T:0,0, F:14,3, CH:30,1, C:0,0, Ca:8,8	S:1,5, E:333,0, ZS:5,2, T:0,5, F:11,0, CH:59,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:400,0, ZS:21,2, T:0,0, F:13,7, CH:28,5, C:0,0, Ca:10,8	S:0,1, E:588,0, ZS:21,6, T:0,0, F:29,6, CH:119,4, C:0,0, Ca:428,8
Ebéd	-Daragaluska leves (E:392,2 ZS:14,7 T:1,2 F:14,2 CH:50,5 C:5,5 S:2,7) (G, T, Z, O, M) -Párizsi pörkölt (E:398,8 ZS:36,7 T:1,1 F:12,9 CH:4,0 C:1,8 S:1,4) -Finom főzelék Tm (E:201,9 ZS:0,8 T:0,1 F:7,7 CH:42,2 C:0,0 S:5,0) (G) -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)	-Tojásleves (E:148,8 ZS:12,7 T:0,9 F:7,9 CH:8,0 C:0,4 S:2,0) (T, G) -Csirkepaprikás TM (E:271,4 ZS:15,1 T:1,1 F:28,0 CH:3,5 C:1,6 S:1,9) -Tészta köret (E:327,0 ZS:10,9 T:1,1 F:8,1 CH:48,0 C:0,0 S:0,3) (G)	-Zöldségleves (E:248,2 ZS:11,0 T:0,3 F:13,8 CH:22,8 C:1,9 S:2,7) (Z, T) -Fokhagymás sertéssült (E:898,3 ZS:57,7 T:0,6 F:83,5 CH:6,3 C:0,1 S:2,0) (G) -Petrezselymes burgonya (E:306,9 ZS:8,3 T:0,9 F:6,6 CH:46,7 C:0,0 S:2,0) -Paradicsomsaláta (E:57,6 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:11,0 C:0,0 S:0,7)	-Csontleves (E:284,3 ZS:7,9 T:0,1 F:21,0 CH:32,6 C:3,7 S:0,9) (T, Z) -Lucskos káposzta főzelék TM (E:433,9 ZS:25,0 T:3,5 F:26,5 CH:23,8 C:1,6 S:2,2) (G) -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)	-Zöldborsóleves (E:188,4 ZS:3,5 T:0,3 F:7,5 CH:28,4 C:2,3 S:1,1) (Z, T, G) -Carbonara tészta TM (E:566,1 ZS:26,6 T:1,6 F:40,3 CH:39,7 C:0,4 S:1,6) (G)
	S:11,4, E:1 362,0, ZS:53,3, T:2,4, F:45,5, CH:173,2, C:7,3, Ca:81,5	S:4,2, E:747,0, ZS:38,7, T:3,1, F:44,0, CH:59,5, C:1,9, Ca:28,2	S:7,4, E:1 511,0, ZS:77,3, T:1,8, F:105,0, CH:86,7, C:2,0, Ca:93,7	S:5,3, E:1 087,0, ZS:34,1, T:3,5, F:58,1, CH:132,8, C:5,3, Ca:151,9	S:2,7, E:755,0, ZS:30,2, T:1,9, F:47,8, CH:68,1, C:2,6, Ca:266,9

Összesen	S:11,4, E:1 683,0, ZS:59,5, T:2,4, F:53,1, CH:229,8, C:7,3, Ca:81,5	S:4,2, E:1 042,0, ZS:47,0, T:3,1, F:58,3, CH:89,6, C:1,9, Ca:37,0	S:8,9, E:1 844,0, ZS:82,5, T:2,3, F:116,0, CH:145,7, C:2,0, Ca:93,7	S:5,3, E:1 488,0, ZS:55,3, T:3,5, F:71,8, CH:161,3, C:5,3, Ca:162,7	S:2,9, E:1 343,0, ZS:51,8, T:1,9, F:77,4, CH:187,6, C:2,6, Ca:695,7
----------	---	---	---	---	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szeszámog	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	