

Szója-mogyoró-kesudió-pisztácia-törökmogyoró mentes étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Párizsi (E:84,0 ZS:7,4 T:2,9 F:38,9 CH:0,6 C:0,0 S:0,8) -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Gyümölcstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0) -Kenőmájás (E:65,7 ZS:5,4 T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4 S:0,7) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Tej (E:147,0 ZS:4,5 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,3) (L) -Gabonagolyó * (E:76,8 ZS:0,5 T:0,1 F:1,1 CH:16,6 C:7,2 S:0,1) (G)	-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Tonhalkrém (E:208,2 ZS:19,5 T:2,9 F:5,6 CH:2,7 C:1,3 S:0,8) (H, T, M, L) -Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)
--	--	--	--

S:1,5, E:378,0, ZS:13,2, T:4,2, F:40,0, CH:51,6, C:0,3, Ca:54,1	S:1,4, E:298,0, ZS:6,3, T:2,8, F:9,2, CH:46,5, C:1,4, Ca:27,6	S:0,3, E:175,0, ZS:3,5, T:0,1, F:7,9, CH:27,2, C:7,2, Ca:240,0	S:1,6, E:444,0, ZS:20,5, T:3,2, F:12,2, CH:50,8, C:1,5, Ca:37,0
---	---	--	---

Ebéd

-Csurgatott tészta leves (E:126,3 ZS:4,3 T:0,6 F:3,1 CH:15,3 C:0,5 S:0,1) (T, G) -Gombás sertés ragu (E:338,4 ZS:14,4 T:8,3 F:21,6 CH:7,4 C:2,3 S:0,5) (L, G) -Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7 T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1 S:0,1)	-Szárzabab leves (E:277,1 ZS:5,7 T:0,7 F:11,3 CH:40,7 C:0,8 S:0,2) (Z, G) -Túrós-tejfölös tészta (E:570,5 ZS:18,0 T:13,7 F:26,1 CH:61,3 C:4,6 S:0,2) (G, L) -Szilva (E:50,6 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:11,0 C:10,9 S:0,0)	-Csontleves (E:161,0 ZS:8,0 T:0,6 F:6,7 CH:13,5 C:0,2 S:0,1) (Z, G, T) -Serpényös burgonya virslivel (E:679,7 ZS:19,0 T:6,9 F:20,3 CH:70,3 C:1,2 S:1,3) -Csemege uborka éd szerrel (E:14,5 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:3,0 C:1,7 S:0,8) (M, K) -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)	-Tojásleves (E:82,3 ZS:4,3 T:0,5 F:2,0 CH:6,4 C:0,2 S:0,1) (T, G) -Bolognai spagetti (E:663,2 ZS:23,5 T:9,0 F:37,9 CH:69,2 C:9,0 S:1,5) (L, G) -Rágórépa (E:20,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:4,1 C:0,0 S:0,0)
---	--	---	---

S:0,6, E:716,0, ZS:23,2, T:9,1, F:28,1, CH:69,0, C:2,6, Ca:92,2	S:0,3, E:734,0, ZS:19,6, T:11,9, F:31,1, CH:92,6, C:15,3, Ca:215,2	S:2,1, E:801,0, ZS:22,0, T:6,3, F:24,9, CH:92,8, C:2,6, Ca:101,9	S:1,3, E:632,0, ZS:22,9, T:7,9, F:33,6, CH:66,1, C:7,7, Ca:261,4
---	--	--	--

Uzsonna

-Müzli szelet (E:98,1 ZS:2,9 T:2,0 F:0,8 CH:16,9 C:9,2 S:0,0) (G, L, O) -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)	-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Zala felvágott (E:84,0 ZS:7,0 T:2,8 F:4,6 CH:0,7 C:0,2 S:0,6) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0) -Rozsos zsemle (E:169,7 ZS:0,6 T:0,0 F:5,3 CH:34,8 C:0,0 S:0,0) (G)	-Zöldfűszeres vajkrém * (E:94,5 ZS:10,0 T:6,3 F:0,6 CH:0,6 C:0,5 S:0,2) (L) -TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)	-Mini lekvár (E:47,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:11,4 C:11,0 S:0,0) -Kifli (E:149,0 ZS:0,6 T:0,0 F:4,3 CH:29,5 C:0,5 S:0,1) (G, L)
S:0,0, E:146,0, ZS:3,1, T:2,0, F:1,1, CH:27,5, C:18,9, Ca:9,8	S:0,5, E:306,0, ZS:12,6, T:3,8, F:9,7, CH:37,8, C:1,5, Ca:32,7	S:0,8, E:235,0, ZS:8,8, T:5,3, F:5,7, CH:32,9, C:0,4, Ca:16,0	S:0,1, E:196,0, ZS:0,7, T:0,6, F:4,7, CH:40,9, C:11,5, Ca:7,5

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:2,1, E:1 241,0, ZS:39,5, T:15,4, F:69,2, CH:148,1, C:21,8, Ca:156,1	S:2,3, E:1 338,0, ZS:38,6, T:18,6, F:50,0, CH:177,0, C:18,2, Ca:275,5	S:3,3, E:1 211,0, ZS:34,3, T:11,7, F:38,5, CH:152,9, C:10,2, Ca:357,9	S:3,0, E:1 273,0, ZS:44,0, T:11,7, F:50,5, CH:157,8, C:20,7, Ca:305,9
---	---	---	---	---

Jó étvágyat!

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

Szója-mogyoró-kesudió-pisztácia-törökmogyoró mentes étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)
 -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)
 -Szendvics sonka (E:46,8 ZS:2,2 T:1,0 F:3,3 CH:3,0 C:0,3 S:1,0)
 -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,8, E:355,0, ZS:9,0, T:2,7, F:10,0, CH:54,7, C:0,4, Ca:55,9

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)
 -Márványsajtos vajkrém * (E:98,0 ZS:10,0 T:6,3 F:0,9 CH:1,1 C:0,9 S:0,2) (L)
 -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,9, E:308,0, ZS:8,9, T:5,3, F:7,3, CH:45,5, C:1,8, Ca:25,5

-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)
 -Sárgarépás túrókrém (E:82,3 ZS:5,5 T:2,5 F:6,6 CH:1,9 C:1,5 S:0,0) (L)
 -Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,8, E:291,0, ZS:5,0, T:2,2, F:11,6, CH:46,6, C:1,2, Ca:44,4

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)
 -Snidlinges sajtkrém (E:37,0 ZS:3,0 T:2,0 F:1,1 CH:1,3 C:1,3 S:0,4) (L)
 -TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,1, E:261,0, ZS:3,4, T:1,9, F:7,7, CH:46,9, C:1,3, Ca:40,2

-Tejeskávé (E:199,2 ZS:4,5 T:0,0 F:10,3 CH:29,0 C:0,2 S:0,3) (L, G)
 -Foszlós kalács (E:252,8 ZS:3,8 T:4,4 F:5,1 CH:33,0 C:6,0 S:0,2) (G, T)

S:0,4, E:386,0, ZS:6,8, T:4,4, F:12,0, CH:52,3, C:6,1, Ca:241,0

Ebéd

-Reszelttészta leves (E:121,8 ZS:2,0 T:0,3 F:3,9 CH:20,5 C:0,5 S:0,2) (Z, T, G)
 -Székelykáposzta tejföllel (E:527,9 ZS:20,6 T:12,7 F:26,6 CH:29,5 C:3,3 S:0,7) (L)
 -Burgonyás kenyér (E:109,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G)

-Zöldbableves (E:129,2 ZS:4,0 T:0,5 F:4,6 CH:16,3 C:0,7 S:0,2) (G, Z, T)
 -Apró pecsenye sertés (E:165,6 ZS:7,7 T:2,2 F:20,7 CH:0,7 C:0,0 S:0,3) (Z)
 -Kaprok tökfőzelék (E:285,3 ZS:10,7 T:3,1 F:8,1 CH:30,0 C:6,0 S:0,2) (L, G)
 -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)

-Csirkeragu leves (E:216,7 ZS:11,2 T:2,8 F:16,2 CH:10,9 C:0,3 S:0,1) (Z, G)
 -Aranygaluska mákkal (E:823,7 ZS:28,8 T:4,3 F:19,0 CH:107,4 C:3,0 S:0,1) (G, L, T)
 -Vanília sodó (E:278,1 ZS:5,5 T:0,4 F:8,7 CH:48,5 C:0,0 S:0,3) (L)
 -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)

-Sajtkrémleves (E:339,4 ZS:23,3 T:16,5 F:10,7 CH:17,3 C:5,9 S:2,3) (G, L, T)
 -Fűszeres halszelet (E:261,8 ZS:10,4 T:1,7 F:32,0 CH:6,4 C:1,0 S:0,1) (H, G, Z)
 -Párolt bulgur (E:356,6 ZS:7,3 T:1,3 F:10,1 CH:55,5 C:0,0 S:0,2) (G)
 -Uborkasaláta (E:53,5 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:12,5 C:2,2 S:0,0)

-Zöldséges tarhonyaleves (E:74,8 ZS:0,4 T:0,1 F:2,5 CH:14,6 C:1,2 S:0,2) (G, Z)
 -Majorannás pirított csirkemáj (E:264,9 ZS:13,4 T:3,2 F:25,8 CH:4,7 C:1,4 S:0,6)
 -Főtt burgonya (E:347,8 ZS:0,7 T:0,0 F:9,3 CH:68,1 C:0,0 S:0,1)
 -Káposztasaláta (házi) (E:64,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,6 CH:14,0 C:0,0 S:0,1)

Uzsonna

-Körözött (E:108,5 ZS:7,5 T:4,6 F:7,0 CH:1,7 C:1,8 S:0,0) (L) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)	-Gabonás omlós keksz (E:180,4 ZS:7,3 T:3,4 F:2,8 CH:24,8 C:9,1 S:0,2) (G) -Szilva (E:50,6 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:11,0 C:10,9 S:0,0)	-Kockasajt (E:43,1 ZS:3,5 T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,8 S:0,4) (L) -Kifli (E:149,0 ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,5 C:0,5 S:0,1) (G, L)	-Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Reszelt sajt (E:62,4 ZS:4,6 T:3,0 F:5,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (L) -Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0) -Korpás zsemle (E:70,3 ZS:0,3 T:0,2 F:2,2 CH:14,3 C:0,0 S:0,0) (G)	-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Löncs felvágott (E:63,3 ZS:5,4 T:2,4 F:3,0 CH:0,6 C:0,2 S:0,7) (G) -Jégsaláta (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:2,0 C:2,0 S:0,0) -Teljeskiörlésű zsemle (E:152,4 ZS:0,7 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
S:0,7, E:237,0, ZS:6,2, T:3,7, F:10,1, CH:33,8, C:2,7, Ca:58,4	S:0,2, E:231,0, ZS:7,7, T:3,4, F:3,6, CH:35,8, C:20,0, Ca:17,6	S:0,4, E:192,0, ZS:4,1, T:2,9, F:6,4, CH:30,3, C:1,3, Ca:36,3	S:0,3, E:148,0, ZS:5,5, T:2,7, F:6,4, CH:18,8, C:0,1, Ca:82,0	S:0,8, E:279,0, ZS:12,1, T:4,1, F:8,9, CH:30,9, C:1,8, Ca:24,0

Összesen

S:3,7, E:1 221,0, ZS:34,0, T:17,4, F:47,9, CH:148,9, C:6,2, Ca:346,2	S:2,0, E:1 106,0, ZS:34,9, T:13,6, F:42,3, CH:138,3, C:26,9, Ca:224,8	S:1,6, E:1 589,0, ZS:45,8, T:11,0, F:52,7, CH:221,6, C:14,9, Ca:599,0	S:3,6, E:1 287,0, ZS:45,0, T:21,4, F:62,5, CH:142,8, C:9,1, Ca:379,2	S:2,0, E:1 304,0, ZS:32,5, T:11,6, F:55,6, CH:165,6, C:10,1, Ca:378,6
--	---	---	--	---

Jó étvágyat!

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: szulfitek, kéndioxid	