

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
 -Pulyka sonka (E:33,3 ZS:1,2 T:0,0 F:4,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0) (O)
 -Delma multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2)
 -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:0,5, E:262,0, ZS:11,5, T:2,6, F:5,2, CH:33,0, C:16,0, Ca:12,4

-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L)
 -Mini méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2)
 -Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5)

S:0,9, E:280,0, ZS:9,8, T:4,7, F:12,7, CH:34,4, C:17,5, Ca:560,0

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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)
 -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

-Tej, kávé (E:157,5 ZS:4,5 T:1,5 F:10,2 CH:19,3 C:11,4 S:0,2) (L, O)
 -Sajtkrém (E:115,5 ZS:11,6 T:0,0 F:1,7 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)
 -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:482,0, ZS:16,5, T:2,2, F:13,5, CH:68,9, C:9,5, Ca:512,4

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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 multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2)
 -Gluténmentes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:275,0, ZS:20,0, T:6,6, F:5,0, CH:18,4, C:15,1, Ca:11,6

Ebéd

-Zöldségleves gm (E:168,2 ZS:1,0 T:0,1 F:5,5 CH:32,9 C:1,6 S:0,1) (Z)
 -Chilisbab gm (E:321,7 ZS:3,9 T:0,0 F:24,8 CH:45,0 C:0,6 S:0,5)
 -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)
 -Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:712,0, ZS:4,9, T:0,1, F:31,5, CH:132,1, C:2,2, Ca:86,6

-Hagymaleves gm (E:98,6 ZS:0,5 T:0,1 F:2,1 CH:22,0 C:2,6 S:0,1)
 -Lecsós sertésragu gm (E:169,3 ZS:7,6 T:0,0 F:17,8 CH:6,7 C:2,8 S:2,5)
 -GM.Tésztaköret (E:346,7 ZS:1,7 T:0,2 F:4,0 CH:77,0 C:3,4 S:0,2)
 -Zabrudai gm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,5, E:520,0, ZS:8,8, T:0,3, F:21,5, CH:86,9, C:7,4, Ca:29,9

-Csicseriborsó gulyás gm (E:194,1 ZS:5,7 T:0,0 F:15,6 CH:18,7 C:0,7 S:0,3)
 -Szilvásgombóc gm (E:235,9 ZS:2,1 T:0,1 F:4,6 CH:54,8 C:2,7 S:0,1) (T)
 -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1)
 -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:649,0, ZS:7,7, T:1,0, F:19,1, CH:121,5, C:2,8, Ca:64,2

-Almaleves gm (E:170,7 ZS:0,9 T:0,0 F:0,8 CH:35,8 C:10,4 S:0,1)
 -Rántott halfilé gm (E:368,6 ZS:7,5 T:0,3 F:39,3 CH:35,2 C:2,0 S:0,2) (H, T, L)
 -Tartármártás "K" (E:172,7 ZS:14,9 T:2,8 F:2,2 CH:6,4 C:0,9 S:0,4) (L, T, M)
 -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)

S:0,8, E:883,0, ZS:22,9, T:3,2, F:45,1, CH:118,0, C:10,9, Ca:147,2

-Májgaluskaleves gm (E:265,2 ZS:5,9 T:0,1 F:21,5 CH:30,2 C:0,7 S:0,0) (T)
 -Főtt kemény tojás (E:165,0 ZS:12,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (T)
 -Parajfőzelék gm (E:68,6 ZS:1,4 T:0,0 F:4,4 CH:10,5 C:0,1 S:0,9) (L)
 -Főtt burgonya 1/2 adag (E:56,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,1 C:0,5 S:0,0)

S:0,7, E:403,0, ZS:12,2, T:0,1, F:29,2, CH:42,9, C:1,2, Ca:216,9

Uzsonna

-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L) -Gluténmetes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 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) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -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)	-Trappista sajt (E:101,8 ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -Flóra light margarin (E:75,6 ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,1) -Gluténmetes kifli (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Löncs felvágott (E:54,0 ZS:4,2 T:1,7 F:3,6 CH:0,4 C:0,3 S:0,7) -Flóra light margarin (E:75,6 ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 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) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Gluténmentes pogácsa (E:244,0 ZS:5,0 T:0,5 F:3,5 CH:44,2 C:2,4 S:2,1) (L, T) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
S:0,1, E:47,0, ZS:2,4, T:1,6, F:1,1, CH:0,9, C:0,9, Ca:84,8	S:1,3, E:246,0, ZS:9,0, T:3,3, F:4,9, CH:50,6, C:9,5, Ca:0,0	S:0,5, E:176,0, ZS:15,0, T:6,4, F:8,2, CH:1,6, C:0,3, Ca:131,3	S:1,8, E:300,0, ZS:15,8, T:5,3, F:4,2, CH:49,5, C:9,6, Ca:0,0	S:1,6, E:251,0, ZS:4,3, T:0,4, F:3,3, CH:48,9, C:1,9, Ca:0,0

Összesen

S:1,3, E:1 021,0, ZS:18,8, T:4,2, F:37,8, CH:166,1, C:19,1, Ca:183,8	S:4,7, E:1 046,0, ZS:27,6, T:8,3, F:39,1, CH:171,8, C:34,4, Ca:589,9	S:2,4, E:1 014,0, ZS:27,3, T:9,2, F:30,5, CH:155,8, C:19,3, Ca:200,2	S:3,8, E:1 664,0, ZS:55,1, T:10,6, F:62,8, CH:236,5, C:30,0, Ca:659,6	S:3,2, E:929,0, ZS:36,5, T:7,0, F:37,5, CH:110,1, C:18,1, Ca:228,5
---	---	---	--	---

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat: S: só (g) E: energia (kcal) ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) C: cukor (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: szezám K: szulfidok, kén-dioxid	C: csillagfűrt P: puhatestűek
---	--	---	--	---

Felső iskolás
(11-14 év)

Hétfő
2026.10.19.

Kedd
2026.10.20.

Szerda
2026.10.21.

Csütörtök
2026.10.22.

Péntek
2026.10.23.

Tízórai

-Gyümölcstea" (E:83,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2
C:20,0 S:0,0)
-Zala felvágott (E:96,0 ZS:8,0
T:3,2 F:3,4 CH:0,8 C:0,2
S:0,4)
-Flóra light margarin (E:75,6
ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2
C:0,2 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)
-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:276,0, ZS:13,7, T:4,0, F:3,8,
CH:32,5, C:16,2, Ca:10,9

-Nesquick kakaó (E:134,1
ZS:3,9 T:2,5 F:8,7 CH:15,6
C:14,0 S:0,3) (L)
-Gluténmentes kifli (E:0,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:134,0, ZS:3,9, T:2,5, F:8,7,
CH:15,6, C:14,0, Ca:400,0

-Gyümölcstea" (E:83,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2
C:20,0 S:0,0)
-Hot-dog gm (E:121,8 ZS:9,5
T:3,1 F:6,6 CH:2,6 C:1,4
S:0,8)

S:0,8, E:184,0, ZS:9,6, T:3,1, F:6,6,
CH:17,7, C:16,4, Ca:11,3

-Gyümölcstea" (E:83,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2
C:20,0 S:0,0)
-Párizsi krém gm (E:145,9
ZS:14,9 T:6,4 F:3,5 CH:0,4
C:0,2 S:0,6) (L)
-Gm hamburgerzsemle
(E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5
CH:49,0 C:9,2 S:1,0)
-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:366,0, ZS:15,9, T:6,8, F:3,9,
CH:65,7, C:24,3, Ca:16,1

Ebéd

-Zöldbableves gm (E:161,1
ZS:0,8 T:0,1 F:4,3 CH:32,5
C:1,0 S:0,1)
-Carbonara spagetti gm,tm
(E:395,3 ZS:4,9 T:1,6 F:9,9
CH:70,5 C:3,4 S:1,9)
-Túródesszert (E:111,0
ZS:5,5 T:0,0 F:4,4 CH:9,3
C:0,0 S:0,0) (L)

-Tavaszi zöldséglevés gm
(E:74,9 ZS:0,5 T:0,0 F:2,2
CH:14,5 C:0,8 S:1,3) (Z)
-Paprikás burgonya virslivel
gm (E:578,0 ZS:13,6 T:0,0
F:8,2 CH:91,3 C:4,4 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)

-Gulyáslevés gm (E:240,7
ZS:6,2 T:0,0 F:17,4 CH:26,7
C:1,6 S:0,1)
-Tejbedara gm (E:505,5
ZS:8,3 T:3,2 F:20,4 CH:84,8
C:20,1 S:0,4) (L)
-Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0
F:0,6 CH:18,0 C:0,0 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)
-Rántott sajt gm (E:330,8
ZS:18,3 T:8,6 F:18,1 CH:23,1
C:0,8 S:0,6) (L, T)
-Jázmin rizs (E:0,3 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,1)
-Majonézes kukoricasaláta
(E:183,2 ZS:12,4 T:2,4 F:2,8
CH:14,8 C:0,7 S:0,3) (L, T,
M)

Uzsonna

-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 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) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0) -Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 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 multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) -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)	-Trappista sajt (E:101,8 ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -Gm hamburgerzsemle (E:183,0 ZS:4,6 T:2,0 F:0,5 CH:49,0 C:9,2 S:1,0) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Gluténmentes édes sütemény (E:309,6 ZS:12,0 T:5,5 F:3,7 CH:38,4 C:10,2 S:0,4) (T) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)
S:1,7, E:359,0, ZS:6,2, T:2,1, F:9,0, CH:67,3, C:0,1, Ca:21,6	S:1,1, E:356,0, ZS:21,4, T:4,5, F:4,2, CH:50,6, C:9,2, Ca:3,6	S:1,5, E:321,0, ZS:16,5, T:8,0, F:8,0, CH:49,3, C:9,5, Ca:120,0	S:0,3, E:287,0, ZS:10,1, T:4,5, F:3,5, CH:37,4, C:8,5, Ca:13,7

Összesen

S:4,2, E:1 197,0, ZS:30,1, T:7,5, F:28,5, CH:192,2, C:19,9, Ca:115,6	S:3,0, E:1 101,0, ZS:37,6, T:7,1, F:22,0, CH:168,9, C:28,5, Ca:485,0	S:3,7, E:1 418,0, ZS:39,7, T:14,7, F:49,9, CH:225,3, C:43,9, Ca:762,3	S:3,0, E:1 146,0, ZS:52,2, T:20,5, F:27,4, CH:146,4, C:34,8, Ca:357,3	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
---	---	--	--	--