

Tejmentes étlap

<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

-Gyümölcstea" (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)
-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)

S:1,0, E:368,0, ZS:12,0, T:2,9, F:10,3, CH:51,6, C:15,0, Ca:12,4

-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)

S:0,2, E:374,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

-Gyümölcstea" (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)
-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:1,1, E:295,0, ZS:5,1, T:2,1, F:8,2, CH:51,3, C:15,2, Ca:4,7

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Ízes levél tm (E:181,5 ZS:6,5 T:3,4 F:2,6 CH:27,5 C:1,6 S:0,2) (G)

S:0,4, E:299,0, ZS:9,0, T:3,4, F:2,8, CH:51,2, C:9,9, Ca:300,0

-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-Téliszalámi (E:222,7 ZS:20,2 T:1,6 F:10,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2)
-Delma multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2)
-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)

S:0,9, E:479,0, ZS:25,6, T:4,0, F:12,5, CH:47,0, C:15,1, Ca:24,7

Ebéd

-Zöldségleves tm (E:86,7 ZS:0,6 T:0,1 F:1,1 CH:16,7 C:0,9 S:0,9) (Z)
-Chilibab tm (E:471,5 ZS:8,0 T:0,0 F:36,5 CH:53,5 C:1,8 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:1,3, E:767,0, ZS:8,0, T:0,1, F:37,5, CH:125,3, C:2,6, Ca:77,0

-Hagyma leves tm (E:154,7 ZS:6,6 T:3,0 F:3,2 CH:22,6 C:3,4 S:0,6) (G)
-Lecsós sertésragu tm (E:171,5 ZS:7,6 T:0,0 F:18,1 CH:8,0 C:3,2 S:2,5)
-Tarhonya (E:316,3 ZS:1,0 T:0,3 F:9,6 CH:64,8 C:2,8 S:0,2) (G, T)

S:2,9, E:539,0, ZS:12,8, T:2,5, F:27,2, CH:78,3, C:7,9, Ca:47,3

-Csicseriborsó-gulyás "K" (E:211,3 ZS:6,9 T:0,0 F:19,1 CH:17,4 C:1,1 S:0,3) (Z, G)
-Szilvágombóc tm (E:718,7 ZS:3,4 T:0,3 F:12,8 CH:102,6 C:8,1 S:0,6) (G)
-Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)
-Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,8, E:1 006,0, ZS:9,2, T:0,6, F:30,6, CH:144,8, C:7,5, Ca:51,0

-Almaleves tm (E:139,0 ZS:0,5 T:0,0 F:1,7 CH:27,7 C:0,2 S:0,1) (G)
-Rántott halfilé tm (E:285,1 ZS:3,8 T:0,1 F:44,1 CH:18,4 C:0,5 S:0,1) (T, G, H)
-Tartármártás tm (E:9,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:2,2 C:0,1 S:0,0) (M)
-Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G)

S:0,2, E:581,0, ZS:4,9, T:0,2, F:49,8, CH:84,3, C:1,5, Ca:40,7

-Májgaluskaleves "K" (E:172,8 ZS:4,2 T:0,1 F:13,8 CH:17,8 C:1,1 S:0,2) (Z, G, 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 T.M. (E:171,6 ZS:1,5 T:0,1 F:9,6 CH:30,6 C:1,7 S:0,7) (G)
-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:401,0, ZS:10,9, T:0,2, F:26,5, CH:47,4, C:2,7, Ca:353,8

Uzsonna

-Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5 T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0 S:0,4) -Egyenes kifli (E:155,5 ZS:1,4 T:0,7 F:4,7 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G)	-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) -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) -Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Perec (E:133,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,4) (G)	-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) -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) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
--	--	--	---	--

S:0,8, E:215,0, ZS:4,2, T:3,3, F:4,7, CH:31,5, C:0,8, Ca:10,5	S:1,1, E:236,0, ZS:5,6, T:1,6, F:10,4, CH:32,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,4, E:134,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,5, E:291,0, ZS:12,5, T:3,6, F:9,7, CH:31,7, C:0,4, Ca:0,0	S:0,4, E:155,0, ZS:4,8, T:2,4, F:2,1, CH:26,0, C:1,3, Ca:0,0
---	---	---	---	--

Összesen

S:3,2, E:1 350,0, ZS:24,2, T:6,3, F:52,5, CH:208,3, C:18,4, Ca:99,9	S:4,2, E:1 149,0, ZS:21,0, T:4,2, F:37,8, CH:134,8, C:16,4, Ca:347,3	S:3,3, E:1 435,0, ZS:14,3, T:2,7, F:38,9, CH:196,1, C:22,8, Ca:55,7	S:2,2, E:1 171,0, ZS:26,3, T:7,2, F:62,3, CH:167,3, C:11,8, Ca:340,7	S:1,9, E:1 034,0, ZS:41,3, T:6,5, F:41,2, CH:120,4, C:19,1, Ca:378,5
---	--	---	--	--

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	

Tejmentes étlap

Felsőiskolás (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) -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) -Ízes levél tm (E:181,5 ZS:6,5 T:3,4 F:2,6 CH:27,5 C:1,6 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) -Hot dog tm (E:228,6 ZS:5,2 T:1,9 F:7,5 CH:37,3 C:6,4 S:1,1) (G)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Párizsi krém tm (E:71,0 ZS:6,8 T:2,0 F:2,5 CH:0,4 C:0,2 S:0,6) -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)
---	---	--	--

S:1,3, E:383,0, ZS:14,3, T:4,3, F:8,9, CH:51,1, C:15,3, Ca:10,9	S:0,4, E:299,0, ZS:9,0, T:3,4, F:2,8, CH:51,2, C:9,9, Ca:300,0	S:1,1, E:291,0, ZS:5,2, T:1,9, F:7,6, CH:52,5, C:21,4, Ca:15,7	S:1,2, E:301,0, ZS:6,5, T:1,8, F:8,7, CH:47,9, C:15,1, Ca:12,4
--	---	---	---

Ebéd

-Zöldségleves tm (E:86,7 ZS:0,6 T:0,1 F:1,1 CH:16,7 C:0,9 S:0,9) (Z) -Carbonara tészta tm (E:256,7 ZS:6,5 T:3,2 F:9,7 CH:34,8 C:0,4 S:2,8) -Gesztenye rudi (E:250,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Tavaszi zöldségleves (E:112,5 ZS:0,9 T:0,1 F:5,3 CH:19,5 C:2,0 S:0,3) (Z, G) -Paprikás burgonya tm (E:543,5 ZS:14,7 T:0,1 F:16,0 CH:86,0 C:4,5 S:0,6) -Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)	-Gulyásleves tm (E:165,5 ZS:5,3 T:0,0 F:14,4 CH:14,1 C:1,4 S:0,2) (Z) -Tejbedara tm (E:331,7 ZS:1,9 T:0,2 F:5,2 CH:72,4 C:8,1 S:0,2) (G) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G)	-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) -Rántott sajt tm (E:152,1 ZS:8,8 T:4,2 F:4,0 CH:14,7 C:0,3 S:0,7) (T, G) -Jázmin rizs (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Csemege uborka (édessítószerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *
--	---	---	--

Uzsonna

-Burgonyás pogácsa (E:98,5 ZS:4,5 T:2,4 F:1,7 CH:12,5 C:1,3 S:0,4) (G) -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) -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) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)	-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3 T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,8) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -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) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-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) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)
S:0,4, E:163,0, ZS:5,1, T:2,4, F:2,4, CH:27,2, C:1,3, Ca:18,0	S:0,9, E:347,0, ZS:18,1, T:2,8, F:9,7, CH:32,8, C:0,0, Ca:3,6	S:1,5, E:287,0, ZS:10,5, T:5,0, F:6,1, CH:36,6, C:0,1, Ca:0,0	S:0,0, E:285,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:5,4, C:0,0, Ca:13,7

Összesen

S:4,8, E:1 083,0, ZS:25,2, T:9,4, F:20,3, CH:121,6, C:17,6, Ca:66,8	S:3,1, E:1 354,0, ZS:40,6, T:6,6, F:34,8, CH:205,9, C:15,1, Ca:404,4	S:3,5, E:1 197,0, ZS:22,6, T:7,3, F:35,4, CH:204,6, C:29,4, Ca:223,0	S:2,6, E:765,0, ZS:14,6, T:5,4, F:16,0, CH:74,1, C:17,6, Ca:81,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
--	---	---	--	--

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	