

# Étlap PKU

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Ebéd</i>	<p>-Burgonyaleves PKU (E:131,9 ZS:10,3 T:1,1 F:1,1 CH:7,7 C:1,2 S:2,0) -Sóskafőzelék PKU (E:199,1 ZS:9,2 T:0,8 F:5,1 CH:23,4 C:0,0 S:2,0) (L)</p>	<p>-Gyümölcsleves PKU (E:114,1 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:23,0 C:0,0 S:0,0) -Párolt sárgarépa-karfiol PKU (E:143,9 ZS:8,6 T:0,9 F:3,4 CH:11,0 C:4,3 S:1,5)</p>	<p>-Rántottleves PKU (E:98,8 ZS:7,1 T:0,8 F:0,1 CH:8,6 C:0,0 S:1,0) -Lecsó PKU (E:150,4 ZS:7,8 T:0,8 F:3,4 CH:14,7 C:0,1 S:2,0) -Tészta köret PKU (E:386,8 ZS:10,8 T:1,4 F:0,4 CH:72,0 C:0,0 S:0,3)</p>	<p>-Gombaleves PKU (E:126,3 ZS:8,0 T:0,9 F:4,4 CH:8,1 C:2,0 S:1,1) (Z) -Sárgarépa főzelék PKU (E:150,6 ZS:7,3 T:0,8 F:1,5 CH:16,4 C:6,5 S:2,0)</p>	<p>-Zöldségleves PKU (E:135,6 ZS:10,3 T:1,1 F:1,7 CH:7,6 C:2,2 S:2,1) (Z) -Karatbékafőzelék PKU (E:132,5 ZS:7,3 T:0,8 F:4,4 CH:6,1 C:5,8 S:2,2)</p>
	<i>S:3,2, E:262,0, ZS:15,7, T:1,6, F:4,8, CH:24,2, C:1,0, Ca:180,6</i>	<i>S:1,4, E:230,0, ZS:8,1, T:0,8, F:3,4, CH:29,9, C:4,0, Ca:41,7</i>	<i>S:2,8, E:532,0, ZS:21,5, T:2,5, F:3,2, CH:79,6, C:0,1, Ca:34,9</i>	<i>S:2,4, E:221,0, ZS:12,3, T:1,3, F:4,9, CH:19,3, C:6,6, Ca:118,8</i>	<i>S:3,5, E:216,0, ZS:14,3, T:1,6, F:4,7, CH:11,1, C:6,2, Ca:77,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,2, E:262,0, ZS:15,7, T:1,6, F:4,8, CH:24,2, C:1,0, Ca:180,6</i>	<i>S:1,4, E:230,0, ZS:8,1, T:0,8, F:3,4, CH:29,9, C:4,0, Ca:41,7</i>	<i>S:2,8, E:532,0, ZS:21,5, T:2,5, F:3,2, CH:79,6, C:0,1, Ca:34,9</i>	<i>S:2,4, E:221,0, ZS:12,3, T:1,3, F:4,9, CH:19,3, C:6,6, Ca:118,8</i>	<i>S:3,5, E:216,0, ZS:14,3, T:1,6, F:4,7, CH:11,1, C:6,2, Ca:77,8</i>

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

# Étlap PKU

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	-Brokkoli leves PKU (E:14,9 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:1,3 C:0,2 S:0,5) -Tökfőzelék PKU (E:207,8 ZS:20,0 T:2,2 F:0,0 CH:6,8 C:0,0 S:1,0)	-Karfiolleves PKU (E:97,8 ZS:8,3 T:0,9 F:1,4 CH:3,7 C:0,7 S:1,8) (Z) -Gombapörkölt PKU (E:93,0 ZS:7,6 T:0,9 F:3,1 CH:3,4 C:1,7 S:1,9) -Tészta köret PKU (E:386,8 ZS:10,8 T:1,4 F:0,4 CH:72,0 C:0,0 S:0,3)	-Hamis gulyásleves PKU (E:230,9 ZS:20,3 T:1,1 F:1,7 CH:8,5 C:3,2 S:2,1) (Z) -Rántott karfiol PKU (E:178,5 ZS:4,8 T:1,5 F:2,7 CH:30,9 C:0,0 S:1,5)	- Karalábéleves PKU (E:121,6 ZS:10,2 T:1,1 F:1,4 CH:4,2 C:1,9 S:2,1) (Z) -Paradicsomos burgonyafőzelék PKU (E:445,4 ZS:20,5 T:2,3 F:5,5 CH:57,1 C:0,4 S:2,0) (G)	-Hagymakrémleves PKU (E:22,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:5,2 C:0,3 S:1,5) -Zöldbabfőzelék PKU (E:132,9 ZS:7,3 T:0,8 F:2,4 CH:11,8 C:0,0 S:2,0)
	S:1,2, E:169,0, ZS:15,1, T:1,7, F:1,2, CH:6,3, C:0,2, Ca:24,0	S:3,4, E:484,0, ZS:22,4, T:2,7, F:4,1, CH:66,0, C:2,1, Ca:237,3	S:3,1, E:347,0, ZS:21,5, T:2,3, F:3,7, CH:33,1, C:2,7, Ca:30,5	S:3,3, E:438,0, ZS:24,2, T:2,7, F:5,3, CH:46,4, C:2,0, Ca:33,8	S:2,5, E:99,0, ZS:4,4, T:0,5, F:1,6, CH:11,6, C:0,3, Ca:41,0
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:169,0, ZS:15,1, T:1,7, F:1,2, CH:6,3, C:0,2, Ca:24,0	S:3,4, E:484,0, ZS:22,4, T:2,7, F:4,1, CH:66,0, C:2,1, Ca:237,3	S:3,1, E:347,0, ZS:21,5, T:2,3, F:3,7, CH:33,1, C:2,7, Ca:30,5	S:3,3, E:438,0, ZS:24,2, T:2,7, F:5,3, CH:46,4, C:2,0, Ca:33,8	S:2,5, E:99,0, ZS:4,4, T:0,5, F:1,6, CH:11,6, C:0,3, Ca:41,0

## Jó étvágyat!

### 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	