

Glutén-,tej-,tojás-,szójamentes

Diétás konyha

| <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>-Lebbensleves gm (E:260,4 ZS:0,8 T:0,1 F:4,8 CH:57,7 C:1,7 S:0,1) -Frankfurti sertés tokány gm,tm (E:259,4 ZS:16,5 T:3,1 F:23,6 CH:3,5 C:1,0 S:1,2) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Zöldségleves gm (E:168,2 ZS:1,0 T:0,1 F:5,5 CH:32,9 C:1,6 S:0,1) (Z) -Virslis paprikás burgonya gm (E:529,1 ZS:12,4 T:3,7 F:15,4 CH:84,6 C:4,7 S:1,2) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p> | <p>-Fejttbab leves füstölthússal gm (E:190,7 ZS:4,5 T:0,0 F:11,4 CH:25,2 C:0,9 S:1,1) -Darás metélt baracklevárral gm (E:517,4 ZS:1,9 T:0,3 F:5,7 CH:116,2 C:3,1 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)</p> | <p>-Gyümölcsleves gm, tm (E:33,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:1,9 C:1,2 S:0,1) -Rántott halfilé gm,tm (E:288,6 ZS:1,9 T:0,1 F:31,4 CH:34,8 C:0,7 S:0,5) (H) -Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p> | <p>-Karalábéleves gm (E:92,2 ZS:0,5 T:0,0 F:3,1 CH:17,0 C:2,4 S:0,1) -Lasagne gm,tm (E:426,4 ZS:8,4 T:0,5 F:20,5 CH:64,8 C:4,1 S:1,4) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)</p> |
| | <i>S:1,3, E:777,0, ZS:16,9, T:3,0, F:31,9, CH:114,9, C:2,7, Ca:78,3</i> | <i>S:2,7, E:824,0, ZS:12,3, T:4,1, F:21,2, CH:152,0, C:7,3, Ca:111,1</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i> | <i>S:2,2, E:823,0, ZS:6,4, T:1,2, F:17,5, CH:169,7, C:3,4, Ca:8,9</i> | <i>S:1,3, E:469,0, ZS:2,6, T:0,3, F:35,4, CH:69,5, C:3,6, Ca:43,4</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i> | <i>S:1,2, E:481,0, ZS:7,7, T:0,4, F:19,9, CH:80,3, C:5,2, Ca:62,6</i> |
| <i>Összesen</i> | <i>S:1,3, E:777,0, ZS:16,9, T:3,0, F:31,9, CH:114,9, C:2,7, Ca:78,3</i> | <i>S:2,7, E:824,0, ZS:12,3, T:4,1, F:21,2, CH:152,0, C:7,3, Ca:111,1</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i> | <i>S:2,2, E:823,0, ZS:6,4, T:1,2, F:17,5, CH:169,7, C:3,4, Ca:8,9</i> | <i>S:1,3, E:469,0, ZS:2,6, T:0,3, F:35,4, CH:69,5, C:3,6, Ca:43,4</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i> | <i>S:1,2, E:481,0, ZS:7,7, T:0,4, F:19,9, CH:80,3, C:5,2, Ca:62,6</i> |

Jó étvágyat!

A konyha az étlaptól való eltérés jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:

Allergén 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> | |

Glutén-,tej-,tojás-,szójamentes

Diétás konyha

| <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> | -Rántott leves gm,ttm (E:42,4 ZS:0,4 T:0,0 F:1,0 CH:9,0 C:0,3 S:0,4) -Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) -Paradicsomos Burgonyafőzelék gm (E:428,5 ZS:1,1 T:0,0 F:8,0 CH:92,6 C:5,5 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) -Bakonyi sertés tokány gm (E:152,8 ZS:4,7 T:0,1 F:12,5 CH:14,9 C:0,7 S:0,0) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0) | -Gyümölcsle 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1) -Sajtos -sonkás pizza gm,tm (E:310,6 ZS:5,7 T:2,9 F:10,1 CH:49,2 C:3,2 S:1,4) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0) | -Paradicsomleves gm (E:202,9 ZS:0,6 T:0,1 F:3,1 CH:45,6 C:11,1 S:0,1) -Rántott csirkemell gm,ttm (E:182,7 ZS:1,8 T:0,1 F:32,6 CH:7,6 C:0,0 S:1,5) -Burgonyapüré gm,tm (E:99,3 ZS:0,3 T:0,0 F:1,9 CH:21,1 C:1,1 S:0,1) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) * | -Tavaszi zöldségleves gm (E:74,9 ZS:0,5 T:0,0 F:2,2 CH:14,5 C:0,8 S:1,3) (Z) -Tarhonyás hús gm (E:417,0 ZS:7,9 T:0,2 F:20,3 CH:64,0 C:3,6 S:0,2) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) * |
| | <i>S:1,5, E:779,0, ZS:10,8, T:1,0, F:32,1, CH:133,6, C:4,6, Ca:55,2</i> | <i>S:0,5, E:471,0, ZS:5,3, T:0,1, F:19,9, CH:82,5, C:1,7, Ca:64,8</i> | <i>S:1,3, E:446,0, ZS:4,9, T:2,4, F:9,7, CH:94,8, C:51,1, Ca:13,7</i> | <i>S:2,1, E:438,0, ZS:2,5, T:0,2, F:35,6, CH:65,8, C:12,4, Ca:30,1</i> *Adalékanyagot tartalmaz | <i>S:1,7, E:413,0, ZS:7,1, T:0,3, F:19,3, CH:66,1, C:5,6, Ca:51,4</i> *Adalékanyagot tartalmaz |
| <i>Összesen</i> | <i>S:1,5, E:779,0, ZS:10,8, T:1,0, F:32,1, CH:133,6, C:4,6, Ca:55,2</i> | <i>S:0,5, E:471,0, ZS:5,3, T:0,1, F:19,9, CH:82,5, C:1,7, Ca:64,8</i> | <i>S:1,3, E:446,0, ZS:4,9, T:2,4, F:9,7, CH:94,8, C:51,1, Ca:13,7</i> | <i>S:2,1, E:438,0, ZS:2,5, T:0,2, F:35,6, CH:65,8, C:12,4, Ca:30,1</i> *Adalékanyagot tartalmaz | <i>S:1,7, E:413,0, ZS:7,1, T:0,3, F:19,3, CH:66,1, C:5,6, Ca:51,4</i> *Adalékanyagot tartalmaz |

Jó étvágyat!

A konyha az étlaptól való eltérés jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:

Allergén 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: szulfitek, kéndioxid</i> | |