

Glutén + tejmentes étlap

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>	-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)	-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) *	-Fejlesztett bab 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 baracklekvárral 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)	-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) *	-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)
	S:1,3, E:777,0, ZS:16,9, T:3,0, F:31,9, CH:114,9, C:2,7, Ca:78,3	S:2,7, E:824,0, ZS:12,3, T:4,1, F:21,2, CH:152,0, C:7,3, Ca:111,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,2, E:823,0, ZS:6,4, T:1,2, F:17,5, CH:169,7, C:3,4, Ca:8,9	S:1,3, E:469,0, ZS:2,6, T:0,3, F:35,4, CH:69,5, C:3,6, Ca:43,4 * Adalékanyagot tartalmaz	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>Összesen</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	S:2,7, E:824,0, ZS:12,3, T:4,1, F:21,2, CH:152,0, C:7,3, Ca:111,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,2, E:823,0, ZS:6,4, T:1,2, F:17,5, CH:169,7, C:3,4, Ca:8,9	S:1,3, E:469,0, ZS:2,6, T:0,3, F:35,4, CH:69,5, C:3,6, Ca:43,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,2, E:481,0, ZS:7,7, T:0,4, F:19,9, CH:80,3, C:5,2, Ca:62,6

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

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	

Glutén + tejmentes étlap

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>	-Tojásleves Gm (E:124,2 ZS:3,9 T:0,0 F:5,7 CH:16,9 C:0,5 S:0,0) (T) -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)	-Gyümölcslé 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 (E:269,9 ZS:5,6 T:0,2 F:37,6 CH:15,9 C:0,4 S:0,7) (T) -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:1,2, E:849,0, ZS:13,8, T:1,0, F:36,1, CH:140,3, C:4,8, Ca:62,9</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:1,4, E:520,0, ZS:6,1, T:0,4, F:40,3, CH:73,7, C:12,8, Ca:42,0</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:1,2, E:849,0, ZS:13,8, T:1,0, F:36,1, CH:140,3, C:4,8, Ca:62,9</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:1,4, E:520,0, ZS:6,1, T:0,4, F:40,3, CH:73,7, C:12,8, Ca:42,0</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 étlapváltoztatás 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>	