

Étlap PKU

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves PKU (E:135,6 ZS:10,3 T:1,1 F:1,7 CH:7,6 C:2,2 S:2,1) (Z) -Zöldbabfőzelék PKU (E:132,9 ZS:7,3 T:0,8 F:2,4 CH:11,8 C:0,0 S:2,0)	-Rántottleves PKU (E:98,8 ZS:7,1 T:0,8 F:0,1 CH:8,6 C:0,0 S:1,0) -Tökfőzelék PKU (E:207,8 ZS:20,0 T:2,2 F:0,0 CH:6,8 C:0,0 S:1,0)	-Zellerleves PKU (E:119,4 ZS:10,3 T:1,2 F:1,1 CH:4,9 C:1,1 S:2,4) (Z) -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)	-Kelbimbóleves PKU (E:119,6 ZS:10,3 T:1,1 F:1,6 CH:4,1 C:0,6 S:2,0) (Z) -Burgonyafőzelék PKU (E:279,0 ZS:20,1 T:2,2 F:2,7 CH:19,8 C:0,3 S:2,5)	-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 cukkini PKU (E:187,9 ZS:4,9 T:1,5 F:2,1 CH:33,4 C:0,0 S:1,7)
	<i>S:3,0, E:196,0, ZS:13,3, T:1,4, F:2,9, CH:13,6, C:1,9, Ca:68,1</i>	<i>S:1,6, E:241,0, ZS:21,1, T:2,3, F:0,1, CH:12,5, C:0,0, Ca:1,0</i>	<i>S:4,0, E:550,0, ZS:24,3, T:2,8, F:4,1, CH:76,4, C:1,0, Ca:56,7</i>	<i>S:3,6, E:312,0, ZS:23,9, T:2,6, F:3,5, CH:18,4, C:0,7, Ca:32,3</i>	<i>S:3,3, E:354,0, ZS:21,5, T:2,3, F:3,2, CH:35,1, C:2,7, Ca:49,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,0, E:196,0, ZS:13,3, T:1,4, F:2,9, CH:13,6, C:1,9, Ca:68,1</i>	<i>S:1,6, E:241,0, ZS:21,1, T:2,3, F:0,1, CH:12,5, C:0,0, Ca:1,0</i>	<i>S:4,0, E:550,0, ZS:24,3, T:2,8, F:4,1, CH:76,4, C:1,0, Ca:56,7</i>	<i>S:3,6, E:312,0, ZS:23,9, T:2,6, F:3,5, CH:18,4, C:0,7, Ca:32,3</i>	<i>S:3,3, E:354,0, ZS:21,5, T:2,3, F:3,2, CH:35,1, C:2,7, Ca:49,5</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	

Étlap PKU

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
<i>Ebéd</i>	- Karalábéleves PKU (E:121,6 ZS:10,2 T:1,1 F:1,4 CH:4,2 C:1,9 S:2,1) (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)	- Rántottleves PKU (E:98,8 ZS:7,1 T:0,8 F:0,1 CH:8,6 C:0,0 S:1,0) - 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)	- Almamártás PKU (E:103,2 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:24,5 C:0,0 S:0,0) - Parajfőzelék PKU (E:208,1 ZS:20,0 T:2,2 F:0,2 CH:6,7 C:0,0 S:1,0)	- Zellerleves PKU (E:119,4 ZS:10,3 T:1,2 F:1,1 CH:4,9 C:1,1 S:2,4) (Z) - Paradicsomos káposztafőzelék PKU (E:334,1 ZS:20,6 T:2,2 F:3,5 CH:33,0 C:0,2 S:2,5)	- Zöldbabeleves PKU (E:27,8 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,9 C:0,5 S:2,0) - Karfiolpörkölt PKU (E:105,1 ZS:7,7 T:0,8 F:2,8 CH:5,9 C:1,5 S:1,6) - Tészta köret PKU (E:386,8 ZS:10,8 T:1,4 F:0,4 CH:72,0 C:0,0 S:0,3)
	<i>S:3,3, E:217,0, ZS:14,3, T:1,5, F:2,3, CH:15,9, C:6,5, Ca:67,0</i>	<i>S:2,6, E:485,0, ZS:21,3, T:2,6, F:3,0, CH:70,2, C:1,5, Ca:224,4</i>	<i>S:0,7, E:259,0, ZS:15,2, T:1,7, F:0,4, CH:29,5, C:0,0, Ca:7,1</i>	<i>S:4,0, E:353,0, ZS:24,3, T:2,7, F:3,5, CH:29,0, C:1,1, Ca:61,3</i>	<i>S:3,3, E:434,0, ZS:15,7, T:1,9, F:3,7, CH:68,3, C:1,7, Ca:39,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,3, E:217,0, ZS:14,3, T:1,5, F:2,3, CH:15,9, C:6,5, Ca:67,0</i>	<i>S:2,6, E:485,0, ZS:21,3, T:2,6, F:3,0, CH:70,2, C:1,5, Ca:224,4</i>	<i>S:0,7, E:259,0, ZS:15,2, T:1,7, F:0,4, CH:29,5, C:0,0, Ca:7,1</i>	<i>S:4,0, E:353,0, ZS:24,3, T:2,7, F:3,5, CH:29,0, C:1,1, Ca:61,3</i>	<i>S:3,3, E:434,0, ZS:15,7, T:1,9, F:3,7, CH:68,3, C:1,7, Ca:39,1</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	