

Tej-, colitis érzékeny étlap

Radnóti konyha

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Ebéd		-Gulyásleves (E:204,7 ZS:6,1 T:0,3 F:17,1 CH:17,3 C:0,9 S:1,5) (Z, G, T) -Lekváros derelye (E:588,8 ZS:2,3 T:1,3 F:16,8 CH:97,0 C:24,4 S:2,1) (G, T) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Hagymaleves, tej-,colitis érz. (E:62,5 ZS:2,4 T:0,3 F:0,6 CH:8,5 C:0,5 S:1,0) (Z) -Barbecue-s sült csirkemell, szója mentes (E:216,1 ZS:5,2 T:0,5 F:30,6 CH:6,0 C:4,7 S:1,0) -Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0) -Vegyes saláta (E:46,6 ZS:0,3 T:0,0 F:1,9 CH:8,8 C:0,0 S:0,5)	-Reszelttészta leves (E:109,5 ZS:2,2 T:0,4 F:2,9 CH:17,3 C:1,2 S:0,7) (G, T, Z) -Vagdaltszelet (E:169,1 ZS:7,3 T:0,2 F:17,8 CH:6,8 C:0,1 S:0,7) (T, G, Z) -Burgonyafőzelék, tej-,colitis érz. (E:374,1 ZS:1,7 T:0,5 F:11,1 CH:69,8 C:4,2 S:2,1) (G) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G) -Szőlő (E:85,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:19,9 C:0,0 S:0,0)	-Zöldbableves (E:89,4 ZS:2,8 T:0,4 F:2,3 CH:11,9 C:0,1 S:0,6) (G, Z, T) -Sertéspörkölt (E:191,3 ZS:8,3 T:0,4 F:21,3 CH:4,6 C:1,2 S:0,7) (G, Z) -Szarvacska tészta (E:399,1 ZS:3,6 T:0,9 F:12,4 CH:75,0 C:1,0 S:0,4) (G, T) -Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)
		S:4,4, E:969,0, ZS:8,8, T:1,5, F:38,9, CH:165,9, C:25,4, Ca:44,9	S:3,6, E:711,0, ZS:11,8, T:1,2, F:40,6, CH:100,8, C:5,2, Ca:50,4	S:4,2, E:868,0, ZS:11,8, T:1,1, F:37,0, CH:139,8, C:5,5, Ca:161,3	S:3,0, E:698,0, ZS:15,7, T:1,7, F:36,5, CH:94,5, C:5,1, Ca:39,7
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:4,4, E:969,0, ZS:8,8, T:1,5, F:38,9, CH:165,9, C:25,4, Ca:44,9	S:3,6, E:711,0, ZS:11,8, T:1,2, F:40,6, CH:100,8, C:5,2, Ca:50,4	S:4,2, E:868,0, ZS:11,8, T:1,1, F:37,0, CH:139,8, C:5,5, Ca:161,3	S:3,0, E:698,0, ZS:15,7, T:1,7, F:36,5, CH:94,5, C:5,1, Ca:39,7

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

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-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Tej-, colitis érzékeny étlap

Radnóti konyha

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Ebéd	-Lebbencsleves (E:174,3 ZS:4,1 T:0,1 F:4,4 CH:27,3 C:0,2 S:1,1) (G, T, Z) -Borsostokány (E:151,6 ZS:7,7 T:0,5 F:16,6 CH:1,7 C:0,4 S:1,6) (G, Z) -Kapros tökfőzelék,tej-,colitis érz. (E:162,1 ZS:2,1 T:0,3 F:5,8 CH:27,5 C:2,0 S:1,7) (G) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)	-Tárkonyos sertés raguleves,tej-,colitis érz. (E:223,4 ZS:9,7 T:3,8 F:16,7 CH:15,1 C:0,3 S:1,1) (G, M, Z) -Morzsás nudli (E:377,6 ZS:1,4 T:0,0 F:11,2 CH:78,2 C:0,7 S:0,9) (G) -Mini dzsem (E:36,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:1,9 S:0,0) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G) -Szilva (E:58,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:13,1 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcsleves,érz. (E:127,4 ZS:1,0 T:0,2 F:1,4 CH:30,0 C:1,3 S:0,0) (G) -Rántott halfilé (E:375,2 ZS:16,6 T:6,7 F:27,4 CH:23,0 C:0,8 S:1,4) (H, G, T) -Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0) -Uborkás tartármártás,tejmentes (E:229,8 ZS:22,7 T:12,1 F:0,9 CH:3,0 C:1,5 S:0,6) (T, M)	-Zöldségleves (E:77,7 ZS:1,9 T:0,3 F:2,0 CH:12,2 C:0,2 S:1,0) (Z, G, T) -Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0) -Paradicsomos burgonyafőzelék,colitis érz. (E:380,1 ZS:2,6 T:0,3 F:9,3 CH:68,4 C:4,5 S:1,6) (G) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)	-Daragaluska leves,zöldséges (E:119,8 ZS:3,4 T:2,5 F:2,5 CH:14,0 C:0,2 S:1,0) (G, Z, T, L) -Bakonyi ragu sertéshúsból (E:325,3 ZS:23,0 T:4,9 F:20,3 CH:4,6 C:2,1 S:1,3) (L, G, Z) -Tésztaköret (E:376,1 ZS:4,5 T:0,9 F:12,6 CH:69,0 C:2,9 S:0,3) (G, T) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)
	S:5,1, E:617,0, ZS:14,4, T:0,8, F:31,4, CH:82,5, C:2,6, Ca:49,5	S:2,7, E:824,0, ZS:11,6, T:3,8, F:33,1, CH:132,7, C:2,9, Ca:93,8	S:3,0, E:1 119,0, ZS:44,1, T:19,4, F:37,2, CH:133,6, C:3,6, Ca:271,1	S:4,3, E:791,0, ZS:17,0, T:1,3, F:36,0, CH:107,7, C:4,7, Ca:55,6	S:2,7, E:868,0, ZS:30,9, T:8,3, F:36,0, CH:113,3, C:5,2, Ca:81,2
Összesen	S:5,1, E:617,0, ZS:14,4, T:0,8, F:31,4, CH:82,5, C:2,6, Ca:49,5	S:2,7, E:824,0, ZS:11,6, T:3,8, F:33,1, CH:132,7, C:2,9, Ca:93,8	S:3,0, E:1 119,0, ZS:44,1, T:19,4, F:37,2, CH:133,6, C:3,6, Ca:271,1	S:4,3, E:791,0, ZS:17,0, T:1,3, F:36,0, CH:107,7, C:4,7, Ca:55,6	S:2,7, E:868,0, ZS:30,9, T:8,3, F:36,0, CH:113,3, C:5,2, Ca:81,2

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

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: szulfitek, kén-dioxid	