

Étlap PKU

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Ebéd	-Zöldségleves PKU (E:135,6 ZS:10,3 T:1,1 F:1,7 CH:7,6 C:2,2 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) S:3,3, E:229,0, ZS:14,4, T:1,6, F:2,6, CH:18,9, C:6,7, Ca:69,8	-Karfiolleves PKU (E:97,8 ZS:8,3 T:0,9 F:1,4 CH:3,7 C:0,7 S:1,8) (Z) -Burgonyafőzelék PKU (E:279,0 ZS:20,1 T:2,2 F:2,7 CH:19,8 C:0,3 S:2,5) S:3,4, E:293,0, ZS:22,2, T:2,4, F:3,2, CH:18,0, C:0,9, Ca:22,0	-Hagymakrémleves PKU (E:22,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:5,2 C:0,3 S:1,5) -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) S:3,1, E:419,0, ZS:15,3, T:1,9, F:3,0, CH:67,3, C:1,7, Ca:223,5	-Zellerleves PKU (E:119,4 ZS:10,3 T:1,2 F:1,1 CH:4,9 C:1,1 S:2,4) (Z) -Zöldbabfőzelék PKU (E:132,9 ZS:7,3 T:0,8 F:2,4 CH:11,8 C:0,0 S:2,0) S:3,3, E:182,0, ZS:13,2, T:1,5, F:2,4, CH:11,3, C:0,9, Ca:63,8	-Gombaleves PKU (E:126,3 ZS:8,0 T:0,9 F:4,4 CH:8,1 C:2,0 S:1,1) (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) S:2,2, E:257,0, ZS:10,9, T:2,0, F:6,0, CH:32,8, C:1,8, Ca:76,2
Összesen	S:3,3, E:229,0, ZS:14,4, T:1,6, F:2,6, CH:18,9, C:6,7, Ca:69,8	S:3,4, E:293,0, ZS:22,2, T:2,4, F:3,2, CH:18,0, C:0,9, Ca:22,0	S:3,1, E:419,0, ZS:15,3, T:1,9, F:3,0, CH:67,3, C:1,7, Ca:223,5	S:3,3, E:182,0, ZS:13,2, T:1,5, F:2,4, CH:11,3, C:0,9, Ca:63,8	S:2,2, E:257,0, ZS:10,9, T:2,0, F:6,0, CH:32,8, C:1,8, Ca:76,2

Jó étvágyat!

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, kén-dioxid	

Étlap PKU

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
<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) -Parajfőzelék PKU (E:208,1 ZS:20,0 T:2,2 F:0,2 CH:6,7 C:0,0 S:1,0)	-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) -Káposztás tészta PKU (E:354,3 ZS:8,8 T:1,2 F:1,5 CH:67,0 C:0,0 S:2,0)	-Brokkoli leves PKU (E:14,9 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:1,3 C:0,2 S:0,5) -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)	-Zöldbableves PKU (E:27,8 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,9 C:0,5 S:2,0) -Almamártás PKU (E:103,2 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:24,5 C:0,0 S:0,0)	
	<i>S:2,5, E:260,0, ZS:23,8, T:2,6, F:1,3, CH:8,6, C:1,7, Ca:25,0</i>	<i>S:3,5, E:493,0, ZS:24,8, T:1,9, F:2,7, CH:63,2, C:2,7, Ca:50,0</i>	<i>S:2,3, E:460,0, ZS:15,6, T:1,8, F:4,4, CH:73,4, C:0,3, Ca:57,9</i>	<i>S:1,7, E:127,0, ZS:0,4, T:0,0, F:1,4, CH:27,8, C:0,5, Ca:32,2</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:260,0, ZS:23,8, T:2,6, F:1,3, CH:8,6, C:1,7, Ca:25,0</i>	<i>S:3,5, E:493,0, ZS:24,8, T:1,9, F:2,7, CH:63,2, C:2,7, Ca:50,0</i>	<i>S:2,3, E:460,0, ZS:15,6, T:1,8, F:4,4, CH:73,4, C:0,3, Ca:57,9</i>	<i>S:1,7, E:127,0, ZS:0,4, T:0,0, F:1,4, CH:27,8, C:0,5, Ca:32,2</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</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: szeszamag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	