

Glutén-,tej-,tojás-,szójamentes

Diétás konyha

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 gm (E:168,2 ZS:1,0 T:0,1 F:5,5 CH:32,9 C:1,6 S:0,1) (Z) -Chilisbab gm (E:321,7 ZS:3,9 T:0,0 F:24,8 CH:45,0 C:0,6 S:0,5) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)	-Hagymaleves gm (E:98,6 ZS:0,5 T:0,1 F:2,1 CH:22,0 C:2,6 S:0,1) -Lecsős sertésragu gm (E:169,3 ZS:7,6 T:0,0 F:17,8 CH:6,7 C:2,8 S:2,5) -GM.Tésztaköret (E:346,7 ZS:1,7 T:0,2 F:4,0 CH:77,0 C:3,4 S:0,2) -Zabrudi gm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Csicseriborsó gulyás gm (E:194,1 ZS:5,7 T:0,0 F:15,6 CH:18,7 C:0,7 S:0,3) -Szilvágombóc gm,ttm (E:306,2 ZS:1,2 T:0,1 F:4,2 CH:74,5 C:7,5 S:1,1) -Gluténmentes magvas kenyér (E:228,8 ZS:1,0 T:0,9 F:3,0 CH:51,3 C:0,0 S:1,1) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Almaleves gm (E:170,7 ZS:0,9 T:0,0 F:0,8 CH:35,8 C:10,4 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) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Ecetes cékla (édesítőszerekkel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) *	-Májgaluskaleves tm,gm,tojás m. (E:104,3 ZS:1,9 T:0,0 F:9,6 CH:10,7 C:0,9 S:1,0) (Z) -Sült csirkemellcsíkok gm (E:122,9 ZS:1,1 T:0,0 F:24,9 CH:2,3 C:0,3 S:1,5) -Parajfőzelék gm+tm (E:77,1 ZS:1,0 T:0,0 F:6,1 CH:10,4 C:0,7 S:1,0) -Főtt burgonya 1/2 adag (E:56,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,1 C:0,5 S:0,0)
	S:0,6, E:712,0, ZS:4,9, T:0,1, F:31,5, CH:132,1, C:2,2, Ca:86,6	S:2,5, E:520,0, ZS:8,8, T:0,3, F:21,5, CH:86,9, C:7,4, Ca:29,9	S:2,3, E:708,0, ZS:6,9, T:1,0, F:18,8, CH:137,9, C:6,8, Ca:62,3	S:1,3, E:672,0, ZS:2,8, T:0,1, F:36,5, CH:114,9, C:8,8, Ca:59,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,0, E:304,0, ZS:3,6, T:0,0, F:37,1, CH:28,0, C:1,9, Ca:329,7
Összesen	S:0,6, E:712,0, ZS:4,9, T:0,1, F:31,5, CH:132,1, C:2,2, Ca:86,6	S:2,5, E:520,0, ZS:8,8, T:0,3, F:21,5, CH:86,9, C:7,4, Ca:29,9	S:2,3, E:708,0, ZS:6,9, T:1,0, F:18,8, CH:137,9, C:6,8, Ca:62,3	S:1,3, E:672,0, ZS:2,8, T:0,1, F:36,5, CH:114,9, C:8,8, Ca:59,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,0, E:304,0, ZS:3,6, T:0,0, F:37,1, CH:28,0, C:1,9, Ca:329,7

Jó étvágyat!

A konyha az étlaptól való eltérés 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-,tej-,tojás-,szójamentes

Diétás konyha

Felső iskola (11-14 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	-Zöldbaleves gm (E:161,1 ZS:0,8 T:0,1 F:4,3 CH:32,5 C:1,0 S:0,1) -Carbonara spagetti gm,tm (E:395,3 ZS:4,9 T:1,6 F:9,9 CH:70,5 C:3,4 S:1,9) -Gesztenye rudi (E:250,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) S:1,7, E:700,0, ZS:4,7, T:1,4, F:11,5, CH:83,1, C:3,6, Ca:64,3	-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) -Paprikás burgonya virslivel gm (E:578,0 ZS:13,6 T:0,0 F:8,2 CH:91,3 C:4,4 S:0,4) -Gluténmentes kenyér (E:87,5 ZS:0,7 T:0,0 F:0,8 CH:18,9 C:1,2 S:0,5) S:1,7, E:611,0, ZS:12,3, T:0,1, F:9,1, CH:102,7, C:5,2, Ca:81,4	-Gulyásleves gm (E:240,7 ZS:6,2 T:0,0 F:17,4 CH:26,7 C:1,6 S:0,1) -Tejbedara gm,tm (E:350,0 ZS:2,8 T:0,1 F:3,7 CH:77,4 C:8,8 S:0,6) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 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) S:1,7, E:783,0, ZS:9,0, T:1,0, F:21,4, CH:152,2, C:8,7, Ca:246,1	-Karfiol leves gm (E:75,8 ZS:0,7 T:0,0 F:3,1 CH:13,6 C:0,8 S:0,5) -Rántott sajt gm,ttm (E:135,6 ZS:6,8 T:4,4 F:1,1 CH:17,7 C:0,3 S:1,0) -Jázmin rizs (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Csemege uborka (édesszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) * S:1,9, E:188,0, ZS:6,3, T:3,8, F:4,4, CH:28,3, C:2,9, Ca:33,6 * Adalékanyagot tartalmaz	
Összesen	S:1,7, E:700,0, ZS:4,7, T:1,4, F:11,5, CH:83,1, C:3,6, Ca:64,3	S:1,7, E:611,0, ZS:12,3, T:0,1, F:9,1, CH:102,7, C:5,2, Ca:81,4	S:1,7, E:783,0, ZS:9,0, T:1,0, F:21,4, CH:152,2, C:8,7, Ca:246,1	S:1,9, E:188,0, ZS:6,3, T:3,8, F:4,4, CH:28,3, C:2,9, Ca:33,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

A konyha az étlaptól való eltérés 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: szulfidok, kén-dioxid	