

Gluténmentes étlap

2025. 10. 01- 10. 03.

**40.
hét**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd			Gyümölcslé Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék (tej)* GM kenyér	Csontleves (zeller)* Leveszöldség Sült csirkecomb (mustár)* Francia lecsó GM kenyér	Karfiolkrémleves (tej)* GM kölesgolyó GM rántott sajt (tej, tojás)* Tört burgonya Káposztasaláta
			Energia: 772 Kcal Zsír: 28,5 g Telített zsírsav: 9,6 g Fehérje: 33,8 g Szénhidrát: 88 g Hozzáadott cukor: - Sótartalom: 2,3 g	Energia: 763 Kcal Zsír: 26,6 g Telített zsírsav: 4 g Fehérje: 39,4 g Szénhidrát: 66,7 g Hozzáadott cukor: 4,8 g Sótartalom: 6 g	Energia: 735 Kcal Zsír: 29 g Telített zsírsav: 14,8 g Fehérje: 32,3 g Szénhidrát: 80,1 g Hozzáadott cukor: 1,4 g Sótartalom: 4,1 g
Uzsonna					

Rostási-Szabó József
ügyvezető igazgató

Kuszák Krisztián
főszakács

Gulyás Lilla
dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! A szükség szerinti étlapváltozásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Palócleves (tej, zeller)* Növényi gyümölcsrizs	Tejfölös burgonyaleves (tej, zeller)* Sült csirkecomb mediterrán zöldségekkel Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves (tej)* Rakott zöldbab (tej)*	Paradicsomleves (zeller)* GM levestésza Köményes sertéssült Zöldborsófőzelék GM kenyér	Zellerkrémleves (tej, zeller)* GM kölesgolyó Sertéskaraj grillezve, paprikás kolbászos raguval (szója, mustár)* Sült burgonya
	<i>Energia: 739 Kcal Zsír: 22, 2 g Telített zsírsav: 12,4 g Fehérje: 22,2 g Szénhidrát: 109,1 g Hozzáadott cukor: 33,8 g Sótartalom: 1,4 g</i>	<i>Energia: 822 Kcal Zsír: 24,3 g Telített zsírsav: 5,5 g Fehérje: 45,3 g Szénhidrát: 99,6 g Hozzáadott cukor: - Sótartalom: 3,6 g</i>	<i>Energia: 702 Kcal Zsír: 29 g Telített zsírsav: 12,4 g Fehérje: 29,9 g Szénhidrát: 75,5 g Hozzáadott cukor: 12 g Sótartalom: 1,7 g</i>	<i>Energia: 786 Kcal Zsír: 28,5 g Telített zsírsav: 4,9 g Fehérje: 45,6 g Szénhidrát: 77,6 g Hozzáadott cukor: 13 g Sótartalom: 4,9 g</i>	<i>Energia: 801 Kcal Zsír: 26, 1 g Telített zsírsav: 7,6 g Fehérje: 32,7 g Szénhidrát: 98,6 g Hozzáadott cukor: 12,5 g Sótartalom: 3, 5 g</i>
Uzsonna					

Rostási-Szabó József
ügyvezető igazgató

Kuszák Krisztián
főszakács

Gulyás Lilla
dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Mustáros halleves (rák, hal, zeller, mustár)* GM káposztás tészta	GM lebbencsleves Pulykapaprikás (tej)* Párolt rizs	Karalábéleves (tej)* Rakott burgonya (tej, tojás)* Káposztasaláta	Bableves (tej, zeller)* Sertéspogácsa Tökfőzelék (tej)* GM kenyér	Csontleves (zeller)* Leveszöldség GM rántott csirkemell (tojás)* Petrezselymes burgonya Csemege uborka (mustár)*
	<i>Energia: 716 Kcal Zsír: 16,9 g Telített zsírsav: 4,2 g Fehérje: 32 g Szénhidrát: 102,6 g Hozzáadott cukor: 26,3 g Sótartalom: 2,3 g</i>	<i>Energia: 756 Kcal Zsír: 26,2 g Telített zsírsav: 5,6 g Fehérje: 29,1 g Szénhidrát: 97,8 g Hozzáadott cukor: - Sótartalom: 3,81 g</i>	<i>Energia: 746 Kcal Zsír: 28 g Telített zsírsav: 14,5 g Fehérje: 32,4 g Szénhidrát: 85,9 g Hozzáadott cukor: 1,9 g Sótartalom: 3,3 g</i>	<i>Energia: 738 Kcal Zsír: 29 g Telített zsírsav: 10,4 g Fehérje: 32 g Szénhidrát: 82,4 g Hozzáadott cukor: 3,5 g Sótartalom: 4,1 g</i>	<i>Energia: 736 Kcal Zsír: 16,6 g Telített zsírsav: 2,1 g Fehérje: 40,9 g Szénhidrát: 100,7 g Hozzáadott cukor: - Sótartalom: 5,5 g</i>
Uzsonna					

Rostási-Szabó József
ügyvezető igazgató

Kuszák Krisztián
főszakács

Gulyás Lilla
dietetikus

Gluténmentes étlap

2025. 10. 20- 10. 24.

**43.
hét**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Sertésgulyás (zeller)* Meggyes gyümölcsrizs	Zöldborsóleves Csirkepörkölt GM tészta Céklasaláta	Meggye leves (tej)* Rizseshús Céklasaláta	Őszi szünet	Őszi szünet
	<i>Energia: 759 Kcal Zsír: 25,3 g Telített zsírsav: 12, 7 g Fehérje: 21 g Szénhidrát: 107,7 g Hozzáadott cukor: 33,8 g Sótartalom: 2,3 g</i>	<i>Energia: 788 Kcal Zsír: 24,2 g Telített zsírsav: 4,7 g Fehérje: 62,7 g Szénhidrát: 77 g Hozzáadott cukor: - Sótartalom: 3,4 g</i>	<i>Energia: 753 Kcal Zsír: 27, 5 g Telített zsírsav: 9,9 g Fehérje: 25,7 g Szénhidrát: 100,6 g Hozzáadott cukor: 11,5 g Sótartalom: 1,8 g</i>		
Uzsonna					

Rostási-Szabó József
ügyvezető igazgató

Kuszák Krisztián
főszakács

Gulyás Lilla
dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! A szükség szerinti étlapváltozásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!

Jó étvágyat kívánunk!



Fiastyúk

Étterem Kft.

Gluténmentes étlap

2025. 10. 27- 10. 31.

**44.
hét**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Őszi szünet	Őszi szünet	Őszi szünet	Őszi szünet	Őszi szünet
Uzsonna					

Rostási-Szabó József
ügyvezető igazgató

Kuszák Krisztián
főszakács

Gulyás Lilla
dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! A szükség szerinti étlapváltozásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!

Jó étvágyat kívánunk!