

Középiskola gluténmentes étlap (2025.november 03-08.)	
--	--

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Ebéd	Csirkebecsinált leves Zabfelfűjt(3,7) Meggmyártás(7)			Sárgaborsóleves Ananászos-tejszínes csirkemell(7) Párolt rizs			Brokkolis zöldségleves(9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(7)			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (3) Karotta főzelék (7)			Gombaleves (7) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g / 2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g / 5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,78 g	106,54 g	18,99 g	3,91 g	72,98 g	11,02 g	3,87 g
Allergének: 3,7			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6,7			
Úszonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Középiskola gluténmentes étlap (2025.november 10-15.)	
---	--

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (6,9) Rakott mákos tészta (7)			Csurgatott tojásleves (3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (7) Rakott karfiol(7)			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta (7) GM kenyér			Sütőtökrémleves(7,9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,35 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,64 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 6,7,9			Allergének: 3			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének:7, 9			
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Középiskola gluténmentes étlap (2025.november 17-22.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Ebéd	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhallas penne(4,6)			Brokkolikrémleves(7) GM kölesgolyó Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóskaleves (7) Szerpenyős burgonya (7) Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(3) Karfiolfőzelék(7) GM kenyér			Üvegtészta-leves(6) Sertésflekken Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	30.96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	4,60 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	4,50 g
	Allergének: 4,6,9			Allergének: 7			Allergének: 7			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Középiskola gluténmentes étlap (2025.november 24-29.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(7) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék GM kenyér			Bableves(7,9) Sertéscomb eszterházy módra(7,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28,57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	4,30 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
	Allergének: 10			Allergének: 9			Allergének: 7			Allergének: 9			Allergének: 7,9,10		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákkfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Középisokla laktózmentes étlap (2025.november 03-08.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Ebéd	Csirkebecsinált leves Zabfelfújt(1,3) Meggymártás (1)			Sárgaborsóleves Ananászos-tejszínes csirkemell(1) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1) GM kenyér			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (3) Karotta főzelék (1)			Gombaleves (1) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g /2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g /5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,78 g	106,54 g	18,99 g	3,91 g	72,98 g	11,02 g	3,87 g
Allergének: 3,7			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6,7			
Úszonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	2,60 g	g	g	g	g	g	g	115,82 g	21,98 g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek															

Középiskola laktózmentes étlap (2025.november 10-15.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Kolbászos fejtett bableves (6,9) Rakott mákos tészta (1,7)			Csurgatott tojásleves (1,3) Leccsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (1) Rakott karfiol			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta (1) GM kenyér			Sütőtökrémleves(9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
118,54 g	31,26 g	3,35 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,64 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 1,6,7,9			Allergének: 1,3			Allergének: 1			Allergének: 1,9			Allergének: 9		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
g	g	g	g	g	0,80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek														

Középiskola laktózmentes étlap (2025.november 17-22.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Reggeli															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Ebéd	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhalas penne(4,6)			Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka (1) Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóskaeves(1) Serpényös burgonya Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(3) Karfiolfőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Üvegtészta-leves(6) Sertésflekken (1) Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	32,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	4,60 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	4,50 g
	Allergének: 4,6,9			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,3,6,9			Allergének:1, 6		
Vacsora															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek															

Középiskola laktózmentes étlap (2025.november 24-29.)															
1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Reggeli															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(1) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Bableves(9) Sertéscomb Eszterházy módra(9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28,57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	4,30 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
Allergének: 10			Allergének: 1,9			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 10,9			
Vacsora															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															