

50g szénhidrátmentes diabetikus középiskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Ebéd	KarfiolkréMLEves			Gulyásleves			Paradicsomleves édesítőszerrel, GM kiskocka tésztával (9)			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves édesítőszerrel		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt GM			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék GM			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Lekvár édesítőszerrel			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka édesítőszerrel														
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	597 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
Allergén:				Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:zeller (9)			Allergén:		

50g szénhidrátmentes diabetikus középiskolás étlap

Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)			
Ebéd	Paradicsomleves édesítőszerrel, GM kiskocka tésztával (9)			Almaleves édesítőszerrel			Gombaleves GM tésztával			Rántott leves GM			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya GM			Rántott halfilé GM			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya fél adag		
										Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt zöldségköret		
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			

50g szénhidrátmentes diabetikus középiskolás étlap

Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)			
Ebéd	Lebbencsleves GM			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves			Csontleves GM tésztával (9)			Őszibarack krémleves édesítőszerrel		
	Paprikás burgonya virslivel			Csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék GM			Natúr karaj		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)									Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:			

50g szénhidrátmentes diabetikus középiskolás étlap

Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti GM			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék GM			Zöldbabfőzelék GM			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húsgombóc			Szarvacska tészta GM		
													Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			

50g szénhidrátmentes diabetikus középiskolás étlap

	Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)		
Ebéd	Eperkrémleves édesítőszerrel			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. GM Kenyérkockával (1)			Csontleves GM tésztával (9)			Fejtett bableves GM tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc édesítőszerrel (9)		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)		

gluténmentes középiskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			GM kenyér, halkrém (10,11), uborka			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, zakuszká			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika		
	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.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt GM			Zöldséges sertéstokány			Tököfzelék GM			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
Uzsonna	Csemege uborka (10)									GM kenyér					
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
	GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém			Kókuszgolyó allergénmentes Szőlő			Házi puding rizsitalból			Banán		
	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.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

gluténmentes középiskolás étlap

Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)			
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, sonka, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	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.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves GM tésztával			Rántott leves GM, pir.GM kenyérkockával			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya GM			Rántott halfilé GM			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			
Uzsonna	Tóthék tallér			Kakaós keksz allergénmentes			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	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.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			

gluténmentes középiskolás étlap

	Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)				
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea				
	Házi puding rizsitalból			GM kenyér, margarin, párizsi, uborka			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csicserikrém				
	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.:		
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:					
Ebéd	Lebbencsleves GM			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves GM pir. Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Őszibarack krémleves				
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék GM			Natúr karaj				
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré				
				Uborkasaláta						GM kenyér			Uborkasaláta				
	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.:		
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:					
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Pufirizs			GM kenyér, szotyikrém			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán				
	Alma			Szőlő													
	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.:		
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
			32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:					

gluténmentes középiskolás étlap

	Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, csemege karaj, margarin, paprika			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	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.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti GM			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék GM			Zöldbabfőzelék GM			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta GM		
							GM kenyér			GM kenyér			Uborkasaláta		
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Uzsonna	Gesztenye Marci			Abonett			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, kápiás-karottás margarin			Kókuszgolyó allergénmentes		
	Alma			Szőlő									Alma		
	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.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:

gluténmentes középiskolás étlap

	Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)				
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea				
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém				
	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.:		
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:					
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. GM Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Fejtett bableves GM tésztával				
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)				
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya				
										GM kenyér							
	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.:		
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)					
Uzsonna	Házi puding rizsitalból			Kukoricasnack			GM kenyér, zakuszka			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán				
				Alma													
	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.:		
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
32 g			0 g			0,2 g			30 g			0 g			0,3 g		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10), hal (11)			Allergén:					

laktóz-tejmentes középiskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Ebéd	KarfiolkréMLEVES			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves céRnametélTtel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		

laktóz-tejmentes középiskolás étlap

Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)			
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			

laktóz-tejmentes középiskolás étlap

Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			

laktóz-tejmentes középiskolás étlap

Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			

laktóz-tejmentes középiskolás étlap

	Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)		
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejlett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			