

gluténmentes diab 30g CH iskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves édesítőszerrel, GM kiskocka tésztával (9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves édesítőszerrel		
	Tarhonyás hús GM			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs		
													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:
	30 g	0 g	5,1 g	30 g	0 g	5g	30 g	0 g	5,1 g	30 g	0 g	5,2g	30 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes diab 30g CH iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almakrémleves édesítőszerrel			Lebbensleves GM			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt köles			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
													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:
	30 g	0 g	5,1 g	30 g	0 g	5g	30 g	0 g	5,1 g	30 g	0 g	5,2g	30 g	0 g	4,9g
Allergén:			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes diab 30g CH iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Ebéd	Paradicsomleves édesítőszerrel, GM kiskocka tésztával (9)			Rántott leves GM kiskocka tésztával			Eperkrémleves édesítőszerrel			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			GM főtt tészta			Húsgombóc			Csemege uborka édesítőszerrel (10)					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	30 g	0 g	5,1 g	30 g	0 g	5g	30 g	0 g	5,1 g	30 g	0 g	5,2g			
Allergén: zeller (9), mustár (10)				Allergén:			Allergén:			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

diab 50g CH iskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves édesítószerrel, kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves édesítószerrel		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka édesítószerrel (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Csemege uborka édesítószerrel (10)			Párolt rizs		
													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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

diab 50g CH iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almakrémleves édesítőszerrel			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
													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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9), mustár (10)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

diab 50g CH iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Ebéd	Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves édesítőszerrel			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csemege uborka édesítőszerrel (10)					
	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			
	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			
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: mustár (10)					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

cukormentes iskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves édesítószerrel, kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves édesítószerrel		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka édesítószerrel (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Csemege uborka édesítószerrel (10)			Párolt rizs		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

cukormentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almakrémleves édesítőszerrel			Lebbencsleves (1)			Csontleves cércnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										Fb kenyér (1)			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:
	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9), mustár (10)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

cukormentes iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Ebéd	Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves édesítőszerrel			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csemege uborka édesítőszerrel (10)					
							Fb kenyér (1)								
	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			
	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			
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: mustár (10)					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

energiaszegény, cukormentes iskolás étlap 10.05-09.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, Glukononos kakaószórással			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Fb kenyér (1), Privát sonka, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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:
20 g	0 g	0,3 g	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,3 g	20 g	0 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves édesítőszerrel		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs		
													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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Úszonna	Tóthék tallér			Félbarna kenyér (1), tökmagkrém			Pötytös 0% rudi			Tk kifli (1), padlizsánkrém (10)			Görög joghurt		
	Alma						Alma						Detki cukormentes omlós kakaós keksz		
	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:
20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,3 g	20 g	0 g	0,3g	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

energiaszegény, cukormentes étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel		
	Házi vaníliapuding rizsitalból			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Fb kenyér (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk kifli (1), füstölt paprikás babpástétom		
	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:
	20 g	0 g	0,3 g	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,3 g	20 g	0 g	0,2 g
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Almakrémleves			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametéllel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
													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:
Uzsonna	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: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)		
	Kukoricasnack			Tk zsemle (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Kakaós csiga tej-tojásmentes (1)			Tk zsemle (1), szotyikrém			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma						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:
	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,3 g	20 g	0 g	0,3g	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

energiaszegény, cukormentes iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel					
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk kenyér (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	20 g	0 g	0,3 g	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,2 g	20 g	0 g	0,3 g			
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)					
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csemege uborka édesítőszerrel (10)					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:					
Úszonna	Gesztenye Marci			Fb kenyér (1), tökmagkrém			Kakaós kalács tej-tojásmentes (1)			Gyümölcssaláta					
	Alma						Alma								
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-tojásmentes iskolás étlap 10.05-09.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Privát sonka, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			GM kenyér, sárgabaracklekvár, margarin			GM kenyér, Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves		
	Tarhonyás hús GM			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Káposztasaláta			Párolt rizs		
							GM kenyér			GM kenyér			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			
Uzsonna	Tóthék tallér			GM kenyér, tökmagkrém			Kókuszgolyó allergénmentes			GM kenyér, padlizsánkrém (10)			Rizsital		
	Alma						Alma						Gabonapehely allergénmentes		
	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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g	
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-tojásmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Házi vaníliapuding rizsitalból			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, füstölt paprikás babpástétom		
	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	10 g	0,3 g	50 g	15 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
Ebéd	Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10), hal (11)			Allergén:			Allergén:		
	Almakrémleves			Lebbencsleves GM			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt köles			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										GM kenyér			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.:
	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:
Uzsonna	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:			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:		
	Kukoricasnack			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			It's us kakaós keksz			GM kenyér, szotzyikrém			Banán		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	14 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	13g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-tojásmentes iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital					
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Pápai májas, paprika			GM kenyér, Privát csemege karaj, margarin, uborka					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:		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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	36 g	12 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			
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:					
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Rántott leves GM kiskocka tésztával			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka (10)			GM főtt tészta			Húsgombóc			Csalamádé					
							GM kenyér								
	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			
	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			
Allergén: zeller (9), mustár (10)				Allergén:			Allergén:			Allergén:					
Úszonna	Gesztenye Marci			GM kenyér, tökmagkrém			Kókuszgolyó allergénmentes			Gyümölcssaláta					
	Alma						Alma								
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes iskolás étlap 10.05-09.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Privát sonka, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			GM kenyér, sárgabaracklekvár, margarin			GM kenyér, Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves		
	Tarhonyás hús GM			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Káposztasaláta			Párolt rizs		
							GM kenyér			GM kenyér			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			
Úzsonna	Tóthék tallér			GM kenyér, tökmagkrém			Kókuszgolyó allergénmentes			GM kenyér, padlizsánkrém (10)			Rizsital		
	Alma						Alma						Gabonapehely allergénmentes		
	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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g	
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Házi vaníliapuding rizsitalból			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, füstölt paprikás babpástétom		
	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	10 g	0,3 g	50 g	15 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
Ebéd	Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10), hal (11)			Allergén:			Allergén:		
	Almakrémleves			Lebbencsleves GM			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt köles			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										GM kenyér			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.:
	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:
Uzsonna	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:			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:		
	Kukoricasnack			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			It's us kakaós keksz			GM kenyér, szotzyikrém			Banán		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	14 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	13g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital					
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Pápai májas, paprika			GM kenyér, Privát csemege karaj, margarin, uborka					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:		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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	36 g	12 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			
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:					
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Rántott leves GM kiskocka tésztával			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka (10)			GM főtt tészta			Húsgombóc			Csalamádé					
							GM kenyér								
	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			
	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			
Allergén: zeller (9), mustár (10)				Allergén:			Allergén:			Allergén:					
Úszonna	Gesztenye Marci			GM kenyér, tökmagkrém			Kókuszgolyó allergénmentes			Gyümölcssaláta					
	Alma						Alma								
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-fruktózmentes iskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítószerrel			Gyümölcstea édesítószerrel			Gyümölcstea édesítószerrel			Gyümölcstea édesítószerrel			Gyümölcstea édesítószerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítószerrel, Glukononos kakaószórással			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Fb kenyér (1), Privát sonka, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves édesítószerrel, kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves					
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka édesítószerrel (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Csemege uborka édesítószerrel (10)			Párolt rizs		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Úzsonna	Tóthék tallér			Félbarna kenyér (1), tökmagkrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), padlizsánkrém (10)			Tk zsemle (1), Violife növényi sajt, margarin, uborka		
	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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-fruktózmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel		
	Házi vaníliapuding rizsitalból, édesítőszerrel			Fb kenyér (1), Violife növényi sajt, margarin, uborka			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Fb kenyér (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk kifli (1), füstölt paprikás babpástétom		
	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	10 g	0,3 g	50 g	15 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: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Almakrémleves édesítőszerrel			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										Fb kenyér (1)			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:
	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)		
Uzsonna	Kukoricasnack			Tk zsemle (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), főtt tojás (2), margarin, uborka			Tk zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), Pick csemege 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.:
	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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	14 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	13g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), tojás (2)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-fruktózmentes iskolás étlap 10.19-22.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Tízórai	Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel			Gyümölcsstea édesítőszerrel					
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, Glukonos kakaószórással			Tk zsemle (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk kenyér (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	36 g	12 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			
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)						
Ebéd	Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves édesítőszerrel			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejttetbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csemege uborka édesítőszerrel (10)					
							Fb kenyér (1)								
	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			
	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		
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:						
Úszonna	Tóthék tallér			Fb kenyér (1), tökmagkrém			Tk kifli (1), Violife növényi sajt, margarin, uborka			Tk kenyér (1), főtt tojás (2), margarin, paprika					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	32 g	15 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	10g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g			
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), tojás (2)						

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes iskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Fb kenyér (1), sárgabaracklekvár, margarin			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Káposztasaláta			Párolt rizs		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Úszonna	Tóthék tallér			Félbarna kenyér (1), tökmagkrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), padlizsánkrém (10)			Szilvás pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Házi vaníliapuding rizsitalból			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Fb kenyér (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk kifli (1), füstölt paprikás babpástétom		
	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	10 g	0,3 g	50 g	15 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
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Almakrémleves			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										Fb kenyér (1)			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.:
	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:
Uzsonna	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)		
	Kukoricasnack			Tk zsemle (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Kakaós csiga tej-tojásmentes (1)			Tk zsemle (1), szotyikrém			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	14 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	13g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes iskolás étlap 10.19-22.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital					
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk kenyér (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	36 g	12 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			
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)						
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csalamádé					
							Fb kenyér (1)								
	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			
	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			
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:						
Úszonna	Gesztenye Marci			Fb kenyér (1), tökmagkrém			Kakaós kalács tej-tojásmentes (1)			Gyümölcssaláta					
	Alma						Alma								
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
32 g			15 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	10g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:						

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szója-kókuszmentes iskolás étlap 10.05-09.

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Káposztasaláta			Párolt rizs		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szója-kókuszmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almakrémleves			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										Fb kenyér (1)			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.:
	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szója-kókuszmentes iskolás étlap 10.19-22.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csalamádé					
							Fb kenyér (1)								
	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			
	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			
	Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes iskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Fb kenyér (1), sárgabaracklekvár, margarin			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Káposztasaláta			Párolt rizs		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Úzsonna	Tóthék tallér			Félbarna kenyér (1), tökmagkrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), padlizsánkrém (10)			Szilvás pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma						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:
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Házi vaníliapuding rizsitalból			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Fb kenyér (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk kifli (1), füstölt paprikás babpástétom		
	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	10 g	0,3 g	50 g	15 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
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Almakrémleves			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										Fb kenyér (1)			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.:
	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:
Uzsonna	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)		
	Kukoricasnack			Tk zsemle (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Kakaós csiga tej-tojásmentes (1)			Tk zsemle (1), szotyikrém			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	14 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	13g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes iskolás étlap 10.19-22.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök					
	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital					
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk kenyér (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
36 g	12 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				
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)						
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csalamádé					
							Fb kenyér (1)								
	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			
	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			
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:						
Uzsonna	Gesztenye Marci			Fb kenyér (1), tökmagkrém			Kakaós kalács tej-tojásmentes (1)			Gyümölcssaláta					
	Alma						Alma								
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
32 g	15 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	10g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g				
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:						

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-mogyorómentes iskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Fb kenyér (1), sárgabaracklekvár, margarin			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Káposztasaláta			Párolt rizs		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Úzsonna	Tóthék tallér			Félbarna kenyér (1), tökmagkrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), padlizsánkrém (10)			Szilvás pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-mogyorómentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Házi vaníliapuding rizsitalból			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Fb kenyér (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk kifli (1), füstölt paprikás babpástétom		
	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	10 g	0,3 g	50 g	15 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
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Almakrémleves			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										Fb kenyér (1)			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.:
	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:
Uzsonna	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)		
	Kukoricasnack			Tk zsemle (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Kakaós csiga tej-tojásmentes (1)			Tk zsemle (1), szotyikrém			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	14 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	13g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-mogyorómentes iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital					
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk kenyér (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	36 g	12 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			
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)					
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csalamádé					
							Fb kenyér (1)								
	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			
	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			
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:					
Úszonna	Gesztenye Marci			Fb kenyér (1), tökmagkrém			Kakaós kalács tej-tojásmentes (1)			Gyümölcssaláta					
	Alma						Alma								
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-olajosmagmentes iskolás étlap 10.05-09.

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Káposztasaláta			Párolt rizs		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-olajosmagmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almakrémleves			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										Fb kenyér (1)			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.:
	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-olajosmagmentes iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csalamádé					
							Fb kenyér (1)								
	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			
	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			
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes iskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Fb kenyér (1), sárgabaracklekvár, margarin			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Karfiolleves			Fokhagymakrémleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Borsóleves			Gyümölcskrémleves		
	Tarhonyás hús (1)			Mustáros sertéssült			Zöldbabfőzelék			Paprikás krumpli virslivel			Sült csirkecombfilé		
	Csemege uborka (10)			Sütőtökös tört burgonya			Húsgombóc			Káposztasaláta			Párolt rizs		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Uzsonna	Tóthék tallér			Félbarna kenyér (1), tökmagkrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), padlizsánkrém (10)			Szilvás pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Házi vaníliapuding rizsitalból			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Fb kenyér (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk kifli (1), füstölt paprikás babpástétom		
	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	10 g	0,3 g	50 g	15 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
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Almakrémleves			Lebbencsleves (1)			Csontleves cérnametélttel (1,9)			Burgonyaleves			Zöldségleves (9)		
	Zöldborsós sertéstokány			Pulykapaprikás			Rakott karfiol			Paradicsomos káposztafőzelék			Fokhagymás csirkemell		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselymes burgonya		
										Fb kenyér (1)			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.:
	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:
Uzsonna	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)		
	Kukoricasnack			Tk zsemle (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Kakaós csiga tej-tojásmentes (1)			Tk zsemle (1), szotyikrém			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma						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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	14 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	13g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital					
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk kenyér (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka					
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
	36 g	12 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			
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)					
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (1,9)			Rántott leves kiskocka tésztával (1)			Eperkrémleves			Brokkolikrémleves					
	Pusztapörkölt			Tárkonyos-zöldbabos csirkecombfilé			Fejtettbabfőzelék			Rizseshús					
	Csemege uborka (10)			Penne tészta (1)			Húsgombóc			Csalamádé					
							Fb kenyér (1)								
	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			
	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			
Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:					
Úszonna	Gesztenye Marci			Fb kenyér (1), tökmagkrém			Kakaós kalács tej-tojásmentes (1)			Gyümölcssaláta					
	Alma						Alma								
	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			
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:			
32 g				30 g			43 g			33 g					
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus