

GM diab 50g CH középiskolás 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:
	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:			Allergén: zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

GM diab 50g CH középiskolás 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:
	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:			Allergén: zeller (9), mustár (10)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

GM diab 50g CH középiskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
Ebéd	Paradicsomleves édesítőszerrel, GM kiskocka tésztával (1,9)			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:			
	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: zeller (9), mustár (10)				Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10)					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-tojásmentes középiskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek				
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:					
Vacsora	Csirkés- növényi tejszínes GM tészta			Sült csirkemáj, petrezselymes burgonya			Kakaós metélt GM			Chillis bab			Szalámis GM szendvics				
				Káposztasaláta						GM kenyér			Narancs				
	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		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-tojásmentes középiskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	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:
Vacsora	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:		
	Kelkáposztafőzelék GM, fokhagymás sült GM kenyér			Paradicsomos GM tészta			Alpro desszert 2db Pufirizs			Currys sertéstokány Párolt rizs			Sült halfilé, párolt rizs Csemege 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	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 középiskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
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			
Vacsora	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén:					
	Rakott zöldbab mentesen			Fahéjas metélt GM			Hirtelen sült karaj, hasáburgonya			Sült húsos szendvics GM					
							Csalamádé								
	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:			Allergén:			Allergén:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes középiskolás étlap 10.05-09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes iskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	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:
	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:			

Fiaстыúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes iskolás étlap 10.19-22.

	szénhidrát:			Kedd			Szerda			Csütörtök					
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:					

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes középiskolás 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

laktóz-tejmentes középiskolás étlap 10.12-16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almakrémleves			Lebbencsleves (1)			Csontleves cércsónametélttel (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

laktóz-tejmentes középiskolás 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