gluténmentes, diab 40g CH iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves GM tésztával, édesítőszeres (9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt köles			Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			GM szarvacska tészta		
										GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5g	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5,2g	40 g	0 g	4,9g
	Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: hal (11)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes, diab 40g CH iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves GM tésztával (9)			Gombaleves GM tésztával		
	GM Tarhonyás hús			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			GM kenyér			Sült burgonya		
													Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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:
	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5g	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5,2g	40 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes, diab 40g CH iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves édesítőszerrel			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)						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:
	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5g	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5,2g	40 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: mustár (10)			Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

gluténmentes, diab 40g CH iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves GM tésztával (			Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Sertéspörkölt		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Pöttyös 0% cukor túró rudi			Egészben sült karaj			GM főtt tészta		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)						GM kenyér			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:
	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5g	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5,2g	40 g	0 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: tej (3)			Allergén: tej (3)			Allergén: mustár (10)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

gluténmentes, diab 40g CH iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Paradicsomleves GM tésztával, édesítőszeres (9)			Fahéjas szilvaleves édesítőszerrrel			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves GM tésztával (9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj GM		
				Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Pöttyös 0% cukor túró rudi			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:
	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5g	40 g	0 g	5,1 g	40 g	0 g	5,2g	40 g	0 g	4,9g
	Allergén:zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9), tej (3)			Allergén:		

diab 50g CH iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával, édesítőszeres (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										Zabrudi epres cukormentes 1db (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	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)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

diab 50g CH iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
													Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

diab 50g CH iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves édesítőszerrel			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Zabrudi epres cukormentes 1db (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:
	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: mustár (10)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

diab 50g CH iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Zabrudi epres cukormentes 1db			Egészben sült karaj			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Pöttyös 0% cukorrudi 1db (3)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), tej (3)			Allergén: glutén (1), mustár (10)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

diab 50g CH iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával, édesítőszeres (1,9)			Fahéjas szilvaleves édesítőszerrrel			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Zabrudi epres cukormentes 1db (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:
	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), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		

gluténmentes, diab 50g CH iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves GM tésztával, édesítőszeres (9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt köles			Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			GM szarvacska tészta		
										GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	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: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: hal (11)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes,diab 50g CH iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves GM tésztával (9)			Gombaleves GM tésztával		
	GM Tarhonyás hús			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			GM kenyér			Sült burgonya		
													Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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: zeller (9)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes,diab 50g CH iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves édesítőszerrel			Bazsalikomos GM paradicsomleves tésztával (9)			Csontleves GM tésztával		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)						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:
	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: mustár (10)			Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes,diab 50g CH iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			GM Tarhonyaleves			Rántott leves GM tésztával			Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Sertéspörkölt		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			GM kenyér			Egészben sült karaj			GM főtt tészta		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Pöttyös 0% cukor túró rudi 1db (3)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén:			Allergén: tej (3)			Allergén: mustár (10)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes,diab 50g CH iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Paradicsomleves GM tésztával, édesítőszeres (1,9)			Fahéjas szilvaleves édesítőszerrrel			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves GM tésztával (9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj GM		
				Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)						GM kenyér			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
	Allergén: zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:		

cukormentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával, édesítőszeres (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

cukormentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér fél szelet (1)			Sült burgonya		
													Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

cukormentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves édesítőszerrel			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)									Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	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: mustár (10)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

cukormentes iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya						Egészben sült karaj			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

cukormentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával, édesítőszeres (1,9)			Fahéjas szilvaleves édesítőszerrrel			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)									Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		

energiaszegény, cukormentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, Glukononos kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk kifli (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	0 g	0,3 g	50 g	0 g	0,2 g	35 g	0 g	0,2 g	46 g	0 g	0,3 g	40 g	0 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával, édesítőszeres (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Görög joghurt 1db (3) Detki 0% cukor omlós keksz 20g (1,2,3,5,6,7)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), padlizsánkrém			Milli 0% cukor krémtúró Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1), tojás (2), tej (3), szója (5), mogyoró (6), diófélék (7)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: tej (3)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

energiaszegény, cukormentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Pöttyös 0% cukor túró rudi 1db (3), alma 1db			Tk zsemle (1), csicserikrém			Tk kifli (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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.:
	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	0 g	0,3 g	50 g	0 g	0,2 g	35 g	0 g	0,2 g	46 g	0 g	0,3 g	40 g	0 g	0,2 g
	Allergén: tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér fél szelet (1)			Sült burgonya		
													Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból, édesítőszeres			Görög joghurt (3) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Tk zsemle, (1), szotyikrém			Milli 0% cukor krémtúró 1db (3) Pufirizs		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: tej (3)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: tej (3)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

energiaszegény, cukormentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, Glukononos kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, 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	0 g	0,3 g	50 g	0 g	0,2 g	35 g	0 g	0,2 g	46 g	0 g	0,3 g	40 g	0 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves édesítőszerrel			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)									Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	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: mustár (10)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Pöttyös 0% cukor rudi 1db (3)			Detki 0% cukor omlós keksz 20g (1,2,3,5,6,7)			Tk zsemle (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Görög joghurt (3)		
	Alma			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	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0 g	0,3 g
	Allergén: tej (3)			Allergén: glutén (1), tojás (2), tej (3), szója (5), mogyoró (6), diófélék (7)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: tej (3)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

energiaszegény, cukormentes iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Milli 0% cukor krémtúró 1db (3), Detki 0% cukor omlós keksz 20g (1,2,3,5,6,7)			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	0 g	0,3 g	50 g	0 g	0,2 g	35 g	0 g	0,2 g	46 g	0 g	0,3 g	40 g	0 g	0,2 g
	Allergén: glutén (1), tojás (2), tej (3), szója (5), mogyoró (6), diófélék (7)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya						Egészben sült karaj			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding rizsitalból, édesítőszerrel			Pöttyös 0% cukor rudi 1db (3)			Tk kifli (1), zakuszka			Görög joghurt (3)			Tk kifli (1), főtt tojás (2), margarin, paprika		
				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	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: tej (3)			Allergén: tojás (2)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

energiaszegény, cukormentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, Glukononos kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Tk kifli (1), húskrém, uborka			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	0 g	0,3 g	50 g	0 g	0,2 g	35 g	0 g	0,2 g	46 g	0 g	0,3 g	40 g	0 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával, édesítőszeres (1,9)			Fahéjas szilvaleves édesítőszerrrel			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)									Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pöttyös 0% cukor túró rudi 1db (3) Alma			Tk zsemle (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Pufirizs Görög joghurt (3)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: tej (3)		

glutén-tej-tojásmentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Privát sonka, margarin, uborka			GM kenyér, házi húskrém, 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	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves GM tésztával (9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt köles			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			GM szarvacska tészta		
										GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			It's us keksz Alma			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, padlizsánkrém			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-tojásmentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, csicserikrém			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, sült karaj, 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.:
	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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves GM tésztával (9)			Gombaleves GM tésztával		
	Tarhonyás hús GM			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			GM kenyér			Sült burgonya		
							GM kenyér						Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Gesztenye Marci Alma			GM kenyér, tonhalkrém (11), uborka			GM kenyér, szotyikrém			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-tojásmentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, Privát csemege karaj, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Csontleves GM tésztával		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						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: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			It's us keksz Alma			GM kenyér, kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-tojásmentes iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, uborka			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, tonhalkrém (11), uborka			GM kenyér, szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	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: hal (11)			Allergén:		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves GM			Rántott leves GM tésztával			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Sertéspörkölt		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			GM kenyér			Egészben sült karaj			Főtt tészta GM		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						GM kenyér			Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Uzsonna	Házi vaníliás puding rizsitalból			Pufirizs Alma			GM kenyér, zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

glutén-tej-tojásmentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, Privát sonka, margarin, paprika			GM kenyér, húskrém, uborka			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	Paradicsomleves GM tésztával (9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves GM tésztával (9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj GM		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			GM kenyér			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: zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Kókuszgolyó allergénmentes Alma			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	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:			Allergén:		

gluténmentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Privát sonka, margarin, uborka			GM kenyér, házi húskrém, 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	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves GM tésztával (9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt köles			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			GM szarvacska tészta		
										GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			It's us keksz Alma			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, padlizsánkrém			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, csicserikrém			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, sült karaj, 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.:
	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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves GM tésztával (9)			Gombaleves GM tésztával		
	Tarhonyás hús GM			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			GM kenyér			Sült burgonya		
							GM kenyér						Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Gesztenye Marci Alma			GM kenyér, tonhalkrém (11), uborka			GM kenyér, szotyikrém			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, Privát csemege karaj, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Csontleves GM tésztával		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						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: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			It's us keksz Alma			GM kenyér, kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, uborka			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, tonhalkrém (11), uborka			GM kenyér, szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	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: hal (11)			Allergén:		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves GM			Rántott leves GM tésztával			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Sertéspörkölt		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			GM kenyér			Egészben sült karaj			Főtt tészta GM		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						GM kenyér			Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Uzsonna	Házi vaníliás puding rizsitalból			Pufirizs Alma			GM kenyér, zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

gluténmentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, Privát sonka, margarin, paprika			GM kenyér, húskrém, uborka			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	Paradicsomleves GM tésztával (9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves GM tésztával (9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj GM		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			GM kenyér			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: zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Kókuszgolyó allergénmentes Alma			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	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:			Allergén:		

gyomorkímélő iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Rizsital			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Privát sonka, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves			Őszibaracklé 2dl			Almalé 2dl			Őszibaracklé 2dl			Sütőtökkrémleves		
	Sertéstokány diétás			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11) diétás		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pufirizs Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gyomorkímélő iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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.:
	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: glutén (1)		
Ebéd	Almalé 2dl			Zöldborsóleves			Zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Őszibaracklé 2dl		
	Tarhonyás hús (1)			Párolt sertéscomb			Burgonyafőzelék			Sertésragu			Sült csirkemell		
				Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Kusz-kusz (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Görög joghurt (3)		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: tej (3)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gyomorkímélő iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, 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: glutén (1)		
Ebéd	Almalé 2dl			Őszibaracklé 2dl			Alma-körteleves			Őszibaracklé 2dl			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertésragu diétás			Eszterházy sertéscomb (10)			Főtt burgonya			Növényi tejszínes csirkemell		
	Tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			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:
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gyomorkímélő iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	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), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Almalé 2dl			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj					
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding rizsitalból			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Görög joghurt (3)		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: tej (3)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gyomorkímélő iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pápai májas, 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: glutén (1)		
Ebéd	Almalé 2dl			Fahéjas szilvaleves			Sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel			Kusz-kusz (1)			Rántott sertéskaraj (1), sütőben sült		
				Párolt rizs						Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
							Fb kenyér (1)								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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)			Allergén: glutén (1)		

laktóz-fruktózmentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, Glukononos kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	0 g	0,3 g	50 g	0 g	0,2 g	35 g	0 g	0,2 g	46 g	0 g	0,3 g	40 g	0 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával, édesítőszeres (1,9)			Ásványvíz		
	Hentes tokány			Növényi tejszínes csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Laktózmentes tej (3)			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Húsos hajtóka tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0 g	0,3 g
	Allergén: tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-fruktózmentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Laktózmentes tej (3)			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Kukoricasnack sós 1 csomag			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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.:
	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	0 g	0,3 g	50 g	0 g	0,2 g	35 g	0 g	0,2 g	46 g	0 g	0,3 g	40 g	0 g	0,2 g
	Allergén: tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült 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: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból, édesítőszerrel			Tk zsemle (1), főtt tojás (2), margarin, paprika			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Húsos hajtóka tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1), tojás (2)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-fruktózmentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, Glukononos kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, 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	0 g	0,3 g	50 g	0 g	0,2 g	35 g	0 g	0,2 g	46 g	0 g	0,3 g	40 g	0 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Ásványvíz			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Tk 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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Laktózmentes tej (3)			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Tk kifli (1), főtt tojás (2), margarin, paprika			Húsos hajtóka tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	0g	0,2 g	30 g	0g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén: tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), tojás (2)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

laktóz-fruktózmentes iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Laktózmentes tej			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Kukoricasnack sós			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	0g	0,3 g	50 g	0g	0,2 g	35 g	0g	0,2 g	46 g	0g	0,3 g	40 g	0g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Paradicsomlé 3dl		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			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.:	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	0g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding rizsitalból, édesítőszerrel			Tk zsemle, főtt tojás (2), margarin, paprika			Tk kifli (1), zakuszka			Húsos hajtóka tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), Privát párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	0g	0,2 g	30 g	0g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1), tojás (2)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-fruktózmentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, Gluononos kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			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	0g	0,3 g	50 g	0g	0,2 g	35 g	0g	0,2 g	46 g	0g	0,3 g	40 g	0g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával, édesítőszeres (1,9)			Ásványvíz			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Laktózmentes tej (3)			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Pápai májas, 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	0g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

laktóz-tejmentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	0 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)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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.:
	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: glutén (1)		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, 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: glutén (1)		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk 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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	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 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	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), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			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: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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)			Allergén: glutén (1)		

tojás-olajosmagmentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), trappista sajt (3), margarin, uborka			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-olajosmagmentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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.:
	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: glutén (1)		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), trappista sajt (3), margarin, uborka			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1), tej (3)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-olajosmagmentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), trappista sajt (3), margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, 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), tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk 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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-olajosmagmentes iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), trappista sajt (3), 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), hal (11)			Allergén: glutén (1), tej (3)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-olajosmagmentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			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: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), trappista sajt (3), margarin, paprika			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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), tej (3)			Allergén: glutén (1)		

tej-tojásmentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	0 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)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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.:
	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: glutén (1)		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, 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: glutén (1)		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk 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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	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), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			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: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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)			Allergén: glutén (1)		

tojásmentes iskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	0 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)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes iskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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.:
	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: glutén (1)		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, 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: glutén (1)		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk 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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	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 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	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), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie 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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			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: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			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: glutén (1), zeller (9)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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)			Allergén: glutén (1)		