gluténmentes középiskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes középiskolás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes középiskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes középiskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:		

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

gluténmentes középiskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:		

laktózmentes középiskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktózmentes középiskolás 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 (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)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktózmentes középiskolás iskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktózmentes középiskolás iskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		

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

laktózmentes középiskolás iskolás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		

tejmentes középiskolás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		
Vacsora	Borsófőzelék rizsitallal, fokhagymás sertéssült Tk kenyér (1)			Párolt csirkemell, párolt rizs Csemege uborka (10)			Sólet Fb kenyér (1)			Kakaós metélt			Sült pulykás szendvics Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén: glutén (1)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tejmentes középiskolás 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 (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)		
Vacsora	Rakott kel tejmentesen			Paradicsomos tészta			Hirtelen sült karaj, hagymás tört burgonya Csemege uborka (10)			Brownie allergénmentes Mandarin			Csirkés girosz mentesen Zöldsaláta		
	energia:	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tejmentes középiskolás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		
Vacsora	Csirkevagdalt Főtt burgonya, párolt káposzta			Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta			Húspogácsa, ketchup Hasábburgonya			Párolt sertéskaraj, pirított dara Szilvamártás mindenmentes			Vagdalthúsos szendvics (1) 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: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tejmentes középiskolás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		
Vacsora	Rántott karaj Párolt rizs, párolt zöldségköret			Csirkepaprikás mentesen Főtt tészta			Sonkás-növényi tejszínes tészta			Lencsefőzelék, sertéspörkölt Fb kenyér (1)			Görögsaláta, sült húsgombóc 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.:
	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: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tejmentes középiskolásétlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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)		
Vacsora	Csirkés szendvics Alma			Gombás sertéstokány Párolt bulgur (1)			Slambuc Csalamádé			Kakaós metélt			Sült halas szendvics (1,11) 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: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11)		