Fiastyúk
Étterem Kft.

KÖZÉPISKOLA 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.02)	KEDD (11.03)	SZERDA (11.04)	CSÜTÖRTÖK (11.05)	PÉNTEK (11.06)	SZOMBAT (11.07)
Tízórai	**Banán**	**Csokoládés puding** (tej)	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Bécsi felvágott** **Zöldpaprika**	**Kefir** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Vadász felvágott** (szója) **Uborka**	
	Energia: 237,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,11 g Fehérje: 3,25 g Szénhidrát: 52,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 242,50 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 2,42 g Fehérje: 4,76 g Szénhidrát: 40,22 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 0,33 g	Energia: 336,12 kCal Zsír: 9,18 g Telített zsírsavak: 2,41 g Fehérje: 14,05 g Szénhidrát: 41,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,17 g	Energia: 308,00 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 0,36 g Fehérje: 13,40 g Szénhidrát: 45,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 326,35 kCal Zsír: 14,57 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 11,50 g Szénhidrát: 34,06 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g	
Ebéd I.	**Sárgaborsóleves** (glutén) **Ananászos-tejszínes csirkemell** (glutén, tej) **Párolt rizs**	**Karfiolleves** (tej, glutén) **Rakott burgonya** (glutén, tojás, tej) **Káposztasaláta**	**Paradicsomleves, betűtészta** (glutén, zeller) **Sült csirkecomb** (mustár) **Majonézes kukoricasaláta** (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	**Sütőtökkrémleves, tökmag** (tej, zeller) **Halpaprikás** (glutén, tej, hal) **Sztrapacska** (glutén, tojás)	**Kolbászos fejtettbableves, reszelt tészta** (szója, mustár, zeller, tej, glutén, tojás) **Krumplis tészta** (glutén) **Csemege uborka** (mustár)	
	Energia: 805,12 kCal Zsír: 19,22 g Telített zsírsavak: 5,28 g Fehérje: 50,88 g Szénhidrát: 98,02 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,50 g	Energia: 847,33 kCal Zsír: 26,94 g Telített zsírsavak: 10,50 g Fehérje: 40,06 g Szénhidrát: 99,90 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,73 g	Energia: 872,08 kCal Zsír: 34,24 g Telített zsírsavak: 9,71 g Fehérje: 50,93 g Szénhidrát: 78,28 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,93 g	Energia: 849,78 kCal Zsír: 22,52 g Telített zsírsavak: 7,08 g Fehérje: 40,12 g Szénhidrát: 111,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,78 g	Energia: 876,35 kCal Zsír: 28,24 g Telített zsírsavak: 7,95 g Fehérje: 29,74 g Szénhidrát: 117,28 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,38 g	
Ebéd II.	**Sárgaborsóleves** (glutén) **Pusztagulyás** **Káposztasaláta** **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója)	**Karfiolleves** (tej, glutén) **Zöldborsós-csirkemájas sertéstokány** (glutén, tojás, tej) **Orsótészta** (glutén)	**Paradicsomleves, betűtészta** (glutén, zeller) **Natúr sertéskaraj, pirított velő** (glutén) **Tócsni** (glutén, tojás) **Csemege uborka** (mustár)	**Sütőtökkrémleves, tökmag** (tej, zeller) **Sajttal töltött rántott karaj** (glutén, tej, tojás) **Burgonyapüré** (tej) **Csemege uborka** (mustár)	**Kolbászos fejtettbableves, reszelt tészta** (szója, mustár, zeller, tej, glutén, tojás) **Stíriai metélt** (glutén, tojás, tej)	
	Energia: 818,05 kCal Zsír: 24,49 g Telített zsírsavak: 9,12 g Fehérje: 34,71 g Szénhidrát: 107,19 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,84 g	Energia: 861,59 kCal Zsír: 27,84 g Telített zsírsavak: 10,84 g Fehérje: 39,45 g Szénhidrát: 105,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,98 g	Energia: 903,91 kCal Zsír: 36,10 g Telített zsírsavak: 10,22 g Fehérje: 51,15 g Szénhidrát: 85,13 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,04 g	Energia: 911,83 kCal Zsír: 25,17 g Telített zsírsavak: 8,79 g Fehérje: 40,92 g Szénhidrát: 122,07 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,14 g	Energia: 893,92 kCal Zsír: 31,93 g Telített zsírsavak: 10,59 g Fehérje: 44,14 g Szénhidrát: 98,13 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 2,08 g	
Uzsonna	**Tejszelet** (glutén, tojás, tej) **Alma**	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Paprikás szalámi** (glutén, szója, tej) **Zöldpaprika**	**Túró rudi** (szója, tej) **Alma**	**Sajtos keksz** (glutén, tej) **Körte**	**Rozskenyér** (glutén) **Margarin** **Farmer felvágott** (szója, tej, mustár) **Paradicsom**	
	Energia: 275,48 kCal Zsír: 8,38 g Telített zsírsavak: 2,99 g Fehérje: 3,68 g Szénhidrát: 37,54 g Hozzáadott cukor: 9,24 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 320,92 kCal Zsír: 11,78 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 12,47 g Szénhidrát: 38,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,14 g	Energia: 255,67 kCal Zsír: 6,27 g Telített zsírsavak: 3,12 g Fehérje: 4,89 g Szénhidrát: 39,13 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	Energia: 402,08 kCal Zsír: 18,66 g Telített zsírsavak: 7,80 g Fehérje: 18,26 g Szénhidrát: 36,81 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,74 g	Energia: 302,62 kCal Zsír: 10,48 g Telített zsírsavak: 3,94 g Fehérje: 7,54 g Szénhidrát: 41,47 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Fiastyúk
Étterem Kft.

KÖZÉPISKOLA 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.09)	KEDD (11.10)	SZERDA (11.11)	CSÜTÖRTÖK (11.12)	PÉNTEK (11.13)	SZOMBAT (11.14)
Tízórai	**Körte** **Háztartási keksz** (glutén, SO2)	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Csabai felvágott** **Paradicsom**	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Gépsonkás túrókrém** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Zöldpaprika**	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Csicseriborsókrém** (SO2) **Csemege uborka** (mustár)	**Kefir** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	
	Energia: 282,70 kCal Zsír: 2,99 g Telített zsírsavak: 0,72 g Fehérje: 5,26 g Szénhidrát: 56,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,22 g	Energia: 332,60 kCal Zsír: 9,39 g Telített zsírsavak: 3,10 g Fehérje: 12,75 g Szénhidrát: 45,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,44 g	Energia: 287,49 kCal Zsír: 8,72 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 12,50 g Szénhidrát: 35,48 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,82 g	Energia: 311,09 kCal Zsír: 9,46 g Telített zsírsavak: 1,65 g Fehérje: 12,95 g Szénhidrát: 41,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g	Energia: 308,00 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 0,36 g Fehérje: 13,40 g Szénhidrát: 45,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g	
Ebéd I.	**Zöldborsóleves** (glutén) **Lecsós sertéscomb** **Párolt rizs**	**Brokkolis zöldségleves** (glutén, zeller) **Majorannás burgonyafőzelék** (glutén) **Rozmaringos sertéssült** **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója)	**Csontleves, csigatészta** (glutén, tojás, zeller) **Székelykáposzta** (glutén, tej) **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója)	**Gombaleves, kiskocka tészta** (glutén, tej) **Szalonnába göngyölt csirkemell** (szója) **Sült burgonya** **Almás céklasaláta**	**Tárkonyos libaleves, csurgatott tészta** (glutén, tojás, tej, zeller) **Aszalt barackos – túrós rétes** (glutén, tojás, tej)	
	Energia: 789,00 kCal Zsír: 27,03 g Telített zsírsavak: 8,27 g Fehérje: 35,51 g Szénhidrát: 93,85 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,40 g	Energia: 816,83 kCal Zsír: 27,98 g Telített zsírsavak: 7,35 g Fehérje: 34,81 g Szénhidrát: 97,03 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,08 g	Energia: 794,85 kCal Zsír: 29,91 g Telített zsírsavak: 9,47 g Fehérje: 38,41 g Szénhidrát: 85,88 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,47 g	Energia: 884,11 kCal Zsír: 24,10 g Telített zsírsavak: 6,73 g Fehérje: 45,82 g Szénhidrát: 111,25 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 3,22 g	Energia: 840,52 kCal Zsír: 29,15 g Telített zsírsavak: 7,01 g Fehérje: 31,56 g Szénhidrát: 105,33 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,22 g	
Ebéd II.	**Zöldborsóleves** (glutén) **Eszterházy marhafelsál** (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) **Zsemlegombóc** (glutén, tojás, tej)	**Brokkolis zöldségleves** (glutén, zeller) **Rántott sajt** (glutén, tojás, tej) **Párolt rizs** **Tartármártás** (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	**Csontleves, csigatészta** (glutén, tojás, zeller) **Paprikás csirkecomb** (glutén, tej) **Galuska** (glutén, tojás)	**Gombaleves, kiskocka tészta** (glutén, tej) **Sárgaborsófőzelék** (glutén) **Sült debreceni kolbász** (glutén, szója, mustár) **Félbarna kenyér** (glutén)	**Tárkonyos libaleves, csurgatott tészta** (glutén, tojás, tej, zeller) **Elzászi almatorta** (glutén, tojás, tej)	
	Energia: 847,54 kCal Zsír: 24,60 g Telített zsírsavak: 6,37 g Fehérje: 39,08 g Szénhidrát: 109,31 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 2,35 g	Energia: 863,94 kCal Zsír: 30,33 g Telített zsírsavak: 10,80 g Fehérje: 35,83 g Szénhidrát: 104,42 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,02 g	Energia: 893,41 kCal Zsír: 30,61 g Telített zsírsavak: 10,01 g Fehérje: 49,82 g Szénhidrát: 96,00 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,84 g	Energia: 819,10 kCal Zsír: 26,65 g Telített zsírsavak: 8,25 g Fehérje: 40,90 g Szénhidrát: 95,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,36 g	Energia: 802,49 kCal Zsír: 24,94 g Telített zsírsavak: 6,33 g Fehérje: 25,83 g Szénhidrát: 110,10 g Hozzáadott cukor: 21,10 g Sótartalom: 1,25 g	
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Turista szalámi** (szója, tej, mustár) **Zöldpaprika**	**Lekváros bukta** (glutén, tojás, tej) **Mandarin**	**Müzli szelet** (glutén) **Szőlő**	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Vaj** (tej) **Milánói szalámi** **Kaliforniai paprika**	**Háztartási keksz** (glutén, SO2) **Narancs**	
	Energia: 319,02 kCal Zsír: 10,31 g Telített zsírsavak: 3,39 g Fehérje: 11,16 g Szénhidrát: 42,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	Energia: 351,78 kCal Zsír: 5,37 g Telített zsírsavak: 0,68 g Fehérje: 7,74 g Szénhidrát: 65,44 g Hozzáadott cukor: 18,25 g Sótartalom: 0,15 g	Energia: 247,48 kCal Zsír: 5,67 g Telített zsírsavak: 0,88 g Fehérje: 4,88 g Szénhidrát: 40,50 g Hozzáadott cukor: 4,80 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 381,75 kCal Zsír: 15,01 g Telített zsírsavak: 6,17 g Fehérje: 19,12 g Szénhidrát: 38,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g	Energia: 285,17 kCal Zsír: 3,20 g Telített zsírsavak: 0,77 g Fehérje: 5,28 g Szénhidrát: 56,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,22 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Fiastyúk
Étterem Kft.

KÖZÉPISKOLA 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.16)	KEDD (11.17)	SZERDA (11.18)	CSÜTÖRTÖK (11.19)	PÉNTEK (11.20)	SZOMBAT (11.21)
Tízórai	**Banán**	**Túró rudi** (szója tej) **Alma**	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Góliát szalámi** **Zöldpaprika**	**Gyümölcsjoghurt** (tej)	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Mortadella felvágott** (szója) **Uborka**	
	Energia: 237,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,11 g Fehérje: 3,25 g Szénhidrát: 52,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 248,70 kCal Zsír: 8,20 g Telített zsírsavak: 3,81 g Fehérje: 4,90 g Szénhidrát: 38,42 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	Energia: 323,80 kCal Zsír: 12,26 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 13,84 g Szénhidrát: 36,60 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	Energia: 282,00 kCal Zsír: 7,95 g Telített zsírsavak: 4,14 g Fehérje: 13,50 g Szénhidrát: 36,90 g Hozzáadott cukor: 12,20 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 327,40 kCal Zsír: 14,51 g Telített zsírsavak: 3,67 g Fehérje: 11,82 g Szénhidrát: 34,84 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	
Ebéd I.	**Brokkolikrémleves, levesgyöngy** (tej, glutén, tojás) **Sertéspörkölt** (glutén) **Galuska** (glutén, tojás) **Csalamádé**	**Vegyes gyümölcsleves** (glutén, tej) **Tésztarizses csirkehús** (glutén) **Céklasaláta**	**Paradicsomleves, tésztarizs** (glutén, zeller) **Karfiolfőzelék** (glutén, tej) **Csirkevagdalt** (glutén, tojás) **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója)	**Csontleves, finommetélt** (glutén, tojás, zeller) **Sertésflekken** (glutén) **Párolt rizs** **Grillezett zöldségköret** (zeller)	**Csirkehúsos lencseleves, csurgatott tészta** (glutén, tej, mustár, tojás) **Szilvás gombóc** (glutén) **Fahéjas porcukor**	
	Energia: 889,81 kCal Zsír: 31,07 g Telített zsírsavak: 8,99 g Fehérje: 42,34 g Szénhidrát: 100,88 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,94 g	Energia: 849,85 kCal Zsír: 27,92 g Telített zsírsavak: 6,98 g Fehérje: 36,23 g Szénhidrát: 104,00 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 2,95 g	Energia: 759,29 kCal Zsír: 24,75 g Telített zsírsavak: 6,57 g Fehérje: 35,11 g Szénhidrát: 91,67 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 3,08 g	Energia: 821,11 kCal Zsír: 26,93 g Telített zsírsavak: 8,61 g Fehérje: 38,93 g Szénhidrát: 98,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,02 g	Energia: 838,16 kCal Zsír: 20,73 g Telített zsírsavak: 5,76 g Fehérje: 29,02 g Szénhidrát: 125,40 g Hozzáadott cukor: 16,50 g Sótartalom: 1,80 g	
Ebéd II.	**Brokkolikrémleves, levesgyöngy** (tej, glutén, tojás) **Párizsi csirkemell** (glutén, tojás) **Kukoricás rizs** (glutén, tojás) **Csalamádé**	**Vegyes gyümölcsleves** (glutén, tej) **Sólet** (glutén, tojás, szója, tej, mustár) **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója)	**Paradicsomleves, tésztarizs** (glutén, zeller) **Rántott gomba** (glutén, tojás) **Párolt rizs** **Remoulade mártás** (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	**Csontleves, finommetélt** (glutén, tojás, zeller) **Zúzapörkölt** **Tarhonya** (glutén) **Csemege uborka** (mustár)	**Csirkehúsos lencseleves, csurgatott tészta** (glutén, tej, mustár, tojás) **Paradicsomos-húsos lasagne** (glutén)	
	Energia: 834,20 kCal Zsír: 29,14 g Telített zsírsavak: 8,15 g Fehérje: 45,50 g Szénhidrát: 90,07 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,75 g	Energia: 837,91 kCal Zsír: 26,85 g Telített zsírsavak: 6,05 g Fehérje: 30,46 g Szénhidrát: 110,88 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 3,03 g	Energia: 788,53 kCal Zsír: 23,34 g Telített zsírsavak: 6,12 g Fehérje: 29,42 g Szénhidrát: 104,71 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 2,71 g	Energia: 808,84 kCal Zsír: 25,88 g Telített zsírsavak: 5,75 g Fehérje: 39,39 g Szénhidrát: 96,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,18 g	Energia: 807,97 kCal Zsír: 28,06 g Telített zsírsavak: 7,03 g Fehérje: 35,50 g Szénhidrát: 95,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,86 g	
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Zakuszka** **Jégcsap retek**	**Pizzás csiga** (glutén, tojás, tej, zeller, SO2) **Szőlő**	**Zabkeksz** (tojás, szója, tej) **Szőlő**	**Brownie** (glutén, tojás, tej)	**Csokoládés-mazsolás keksz** (glutén, tojás, tej) **Szőlő**	
	Energia: 306,16 kCal Zsír: 8,38 g Telített zsírsavak: 0,89 g Fehérje: 10,03 g Szénhidrát: 52,52 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Energia: 371,46 kCal Zsír: 7,02 g Telített zsírsavak: 2,51 g Fehérje: 12,13 g Szénhidrát: 59,90 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,85 g	Energia: 353,82 kCal Zsír: 9,03 g Telített zsírsavak: 3,26 g Fehérje: 4,80 g Szénhidrát: 59,61 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,51 g	Energia: 341,34 kCal Zsír: 17,08 g Telített zsírsavak: 3,45 g Fehérje: 6,13 g Szénhidrát: 37,81 g Hozzáadott cukor: 13,10 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 392,92 kCal Zsír: 13,56 g Telített zsírsavak: 3,58 g Fehérje: 4,13 g Szénhidrát: 58,71 g Hozzáadott cukor: 14,20 g Sótartalom: 0,15 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Fiastyúk
Étterem Kft.

KÖZÉPISKOLA 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.23)	KEDD (11.24)	SZERDA (11.25)	CSÜTÖRTÖK (11.26)	PÉNTEK (11.27)	SZOMBAT (11.28)
Tízórai	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Csemege szalámi** **Zöldpaprika** Energia: 328,14 kCal Zsír: 14,14 g Telített zsírsavak: 4,41 g Fehérje: 13,57 g Szénhidrát: 32,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,03 g	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Sajtos párizsi felvágott** (szója, glutén, tej, mustár) **Uborka** Energia: 323,33 kCal Zsír: 12,41 g Telített zsírsavak: 3,22 g Fehérje: 12,52 g Szénhidrát: 36,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,96 g	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Vaj** (tej) **Paprikás szalámi** (glutén, szója, tej) **Uborka** Energia: 350,92 kCal Zsír: 14,70 g Telített zsírsavak: 5,42 g Fehérje: 13,91 g Szénhidrát: 38,14 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,11 g	**Kefir** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén) Energia: 308,00 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 0,36 g Fehérje: 13,40 g Szénhidrát: 45,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Mortadella felvágott** (szója) **Paradicsom** Energia: 330,09 kCal Zsír: 14,11 g Telített zsírsavak: 3,28 g Fehérje: 12,83 g Szénhidrát: 35,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,17 g	
Ebéd I.	**Téli zöldségleves** (glutén, zeller) **Resztelt csirkemáj** **Főtt burgonya** **Céklasaláta** Energia: 826,62 kCal Zsír: 25,33 g Telített zsírsavak: 5,78 g Fehérje: 42,77 g Szénhidrát: 98,27 g Hozzáadott cukor: 1,90 g Sótartalom: 3,03 g	**Tarhonyaleves** (glutén) **Rakott zöldbab** (glutén, tej) Energia: 815,72 kCal Zsír: 28,00 g Telített zsírsavak: 12,03 g Fehérje: 36,47 g Szénhidrát: 96,13 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,13 g	**Csurgatott tojásleves** (glutén, tojás) **Zöldborsófőzelék** (glutén) **Sertésvagdalt** (glutén, tojás) **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) Energia: 769,51 kCal Zsír: 28,09 g Telített zsírsavak: 8,45 g Fehérje: 32,86 g Szénhidrát: 87,84 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,58 g	**Üvegtésztaleves** (glutén, szója) **Párolt sertéscomb** **Vadasmártás** (glutén, tej, mustár, SO2) **Burgonyagombóc** (glutén, tojás) Energia: 894,85 kCal Zsír: 34,89 g Telített zsírsavak: 11,10 g Fehérje: 39,85 g Szénhidrát: 95,28 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,89 g	**Kukoricás pulykaraguleves, reszelt tészta** (tej, glutén, tojás) **Káposztás tészta** (glutén) Energia: 854,84 kCal Zsír: 23,21 g Telített zsírsavak: 5,79 g Fehérje: 30,92 g Szénhidrát: 122,40 g Hozzáadott cukor: 3,25 g Sótartalom: 2,20 g	
Ebéd II.	**Téli zöldségleves** (glutén, zeller) **Rántott sertéskaraj** (glutén, tojás) **Zöldséges rizs** **Céklasaláta** Energia: 871,47 kCal Zsír: 27,08 g Telített zsírsavak: 6,06 g Fehérje: 40,60 g Szénhidrát: 109,02 g Hozzáadott cukor: 1,90 g Sótartalom: 2,95 g	**Tarhonyaleves** (glutén) **Sonkás-sajtos gnocchi** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Energia: 785,80 kCal Zsír: 28,00 g Telített zsírsavak: 9,85 g Fehérje: 27,13 g Szénhidrát: 98,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,75 g	**Csurgatott tojásleves** (glutén, tojás) **Töltött csirkecomb** (glutén, tojás, szója) **Sült burgonya** **Csemege uborka** (mustár) Energia: 916,58 kCal Zsír: 37,96 g Telített zsírsavak: 10,89 g Fehérje: 62,89 g Szénhidrát: 89,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,20 g	**Üvegtésztaleves** (glutén, szója) **Currys sertéstokány** **Jázmin rizs** Energia: 822,83 kCal Zsír: 32,88 g Telített zsírsavak: 10,73 g Fehérje: 26,72 g Szénhidrát: 95,92 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 2,25 g	**Kukoricás pulykaraguleves, reszelt tészta** (tej, glutén, tojás) **Aranygaluska** (glutén, tojás) **Vaníliaöntet** (tej) Energia: 895,74 kCal Zsír: 25,12 g Telített zsírsavak: 6,76 g Fehérje: 28,31 g Szénhidrát: 130,59 g Hozzáadott cukor: 30,50 g Sótartalom: 1,42 g	
Uzsonna	**Aszalt barackos-túrós rétes** (glutén, tojás, tej) **Alma** Energia: 354,34 kCal Zsír: 7,97 g Telített zsírsavak: 2,69 g Fehérje: 10,12 g Szénhidrát: 56,75 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,18 g	**Banán** Energia: 237,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,11 g Fehérje: 3,25 g Szénhidrát: 52,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	**Csokoládés puding** (tej) Energia: 242,50 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 2,42 g Fehérje: 4,76 g Szénhidrát: 40,22 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 0,33 g	**Szőlős-vaníliás kevert sütemény** (glutén, tojás) Energia: 314,73 kCal Zsír: 9,35 g Telített zsírsavak: 2,93 g Fehérje: 8,28 g Szénhidrát: 49,43 g Hozzáadott cukor: 14,50 g Sótartalom: 0,00 g	**Túró rudi** (szója, tej) **Körte** Energia: 254,11 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 3,11g Fehérje: 4,88 g Szénhidrát: 38,52 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Fiastyúk
Étterem Kft.

KÖZÉPISKOLA 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.30)	KEDD (12.01)	SZERDA (12.02)	CSÜTÖRTÖK (12.03)	PÉNTEK (12.04)	SZOMBAT (12.05)
Tízórai	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Csemege szalámi** **Paradicsom**	**Banán**	**Müzli szelet** (glutén) **Narancs**	**Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Húskrém** (tojás, glutén, szója) **Paradicsom**	**Zsemle** (glutén) **Margarin** **Zöldséges felvágott** (szója, te, zeller) **Zöldpaprika**	
	Energia: 327,20 kCal Zsír: 14,14 g Telített zsírsavak: 4,41 g Fehérje: 13,54 g Szénhidrát: 32,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,03 g	Energia: 237,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,11 g Fehérje: 3,25 g Szénhidrát: 52,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 247,48 kCal Zsír: 5,67 g Telített zsírsavak: 0,88 g Fehérje: 4,88 g Szénhidrát: 40,50 g Hozzáadott cukor: 4,80 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 292,62 kCal Zsír: 9,38 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 14,65 g Szénhidrát: 33,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,11 g	Energia: 309,08 kCal Zsír: 9,40 g Telített zsírsavak: 1,83 g Fehérje: 10,97 g Szénhidrát: 36,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g	
Ebéd I.	**Fahéjas szilvaleves** (glutén, tej) **Zöldborsós sertéstokány** (glutén) **Párolt rizs**	**Fehérbabos sóskaleves** (tej, glutén) **Kolbászos rakott burgonya** (glutén, tojás, szója, mustár, tej) **Csalamádé**	**Csontleves, eperlevél tészta** (glutén, tojás, zeller) **Kelkáposztafőzelék** (glutén) **Fokhagymás sertéssült** **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója)	**Zöldborsóleves** (glutén) **Fűszervajjal töltött rántott sertéskaraj** (glutén, tojás, tej) **Sült burgonya** **Csalamádé**	**Szarvasgulyás, csurgatott tészta** (glutén, zeller, tojás) **Rizsfelfújt** (glutén, tojás, tej) **Sárgabaracklekvár**	
	Energia: 793,37 kCal Zsír: 25,07 g Telített zsírsavak: 6,78 g Fehérje: 34,73 g Szénhidrát: 101,15 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 2,35 g	Energia: 885,20 kCal Zsír: 29,91 g Telített zsírsavak: 10,70 g Fehérje: 37,70 g Szénhidrát: 107,81 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,23 g	Energia: 791,70 kCal Zsír: 29,55 g Telített zsírsavak: 9,17 g Fehérje: 34,52 g Szénhidrát: 80,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,63 g	Energia: 917,23 kCal Zsír: 31,41 g Telített zsírsavak: 9,28 g Fehérje: 39,62 g Szénhidrát: 109,92 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,36 g	Energia: 809,80 kCal Zsír: 19,37 g Telített zsírsavak: 5,48 g Fehérje: 32,10 g Szénhidrát: 119,01 g Hozzáadott cukor: 30,15 g Sótartalom: 1,85 g	
Ebéd II.	**Fahéjas szilvaleves** (glutén, tej) **Paradicsomos húsgombóc** (glutén, tojás, zeller) **Főtt burgonya**	**Fehérbabos sóskaleves** (tej, glutén) **Tonhalas-zöldséges lasagne** (glutén, hal, tej)	**Csontleves, eperlevél tészta** (glutén, tojás, zeller) **Sajttal-sonkával grillezett csirkemell** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Gombás rizs** **Csalamádé**	**Zöldborsóleves** (glutén) **Bolognai makaróni** (glutén, tej, zeller)	**Szarvasgulyás, csurgatott tészta** (glutén, zeller, tojás) **Mákos metélt** (glutén)	
	Energia: 870,92 kCal Zsír: 28,69 g Telített zsírsavak: 9,10 g Fehérje: 32,36 g Szénhidrát: 115,49 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 2,94 g	Energia: 805,16 kCal Zsír: 33,18 g Telített zsírsavak: 9,45 g Fehérje: 37,70 g Szénhidrát: 107,81 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,23 g	Energia: 783,72 kCal Zsír: 25,79 g Telített zsírsavak: 5,72 g Fehérje: 36,30 g Szénhidrát: 90,63 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,27 g	Energia: 890,29 kCal Zsír: 28,40 g Telített zsírsavak: 11,53 g Fehérje: 35,84 g Szénhidrát: 115,40 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 3,14 g	Energia: 795,65 kCal Zsír: 18,83 g Telített zsírsavak: 4,62 g Fehérje: 22,22 g Szénhidrát: 121,86 g Hozzáadott cukor: 32,70 g Sótartalom: 1,25 g	
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Fokhagymás felvágott** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Paradicsom**	**Almás pite** (glutén, tojás, tej)	**Szőlő**	**Zsemle** (glutén) **Sertésmájkrém** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Uborka**	**Csokoládé szelet** **Alma**	
	Energia: 271,48 kCal Zsír: 9,57 g Telített zsírsavak: 2,80 g Fehérje: 7,64 g Szénhidrát: 34,95 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g	Energia: 448,97 kCal Zsír: 12,46 g Telített zsírsavak: 2,40 g Fehérje: 7,65 g Szénhidrát: 70,80 g Hozzáadott cukor: 14,20 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 226,00 kCal Zsír: 0,71 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 1,85 g Szénhidrát: 48,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 355,88 kCal Zsír: 7,32 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 10,98 g Szénhidrát: 53,03 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,71 g	Energia: 291,70 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 1,08 g Fehérje: 4,19 g Szénhidrát: 39,73 g Hozzáadott cukor: 13,60 g Sótartalom: 0,00 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!