Fiastyúk
Étterem Kft.

ISKOLAI ÉTLAP 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	**Tej** (tej) **Fahéjas gabonapehely** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Soproni felvágott** (szója, tej) **Uborka**	**Tej** (tej) **Kifli** (glutén, tej) **Zöldséges tonhalkrém** (zeller, hal, szója) **Zöldpaprika**	**Zöldtea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Füstölt sajtos tojáskrém** (glutén, tojás, szója, tej, mustár) **Jégcsap retek**	**Tej** (tej) **Rozskenyér** (glutén) **Margarin** **Trappista sajt** (tej) **Paradicsom**	
	Energia: 248,25 kCal Zsír: 5,35 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 11,57 g Szénhidrát: 33,24 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 0,24 g	Energia: 236,21 kCal Zsír: 6,95 g Telített zsírsavak: 1,88 g Fehérje: 8,05 g Szénhidrát: 33,14 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,76 g	Energia: 328,86 kCal Zsír: 7,27 g Telített zsírsavak: 2,55 g Fehérje: 17,40 g Szénhidrát: 46,64 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,91 g	Energia: 243,69 kCal Zsír: 5,48 g Telített zsírsavak: 1,57 g Fehérje: 9,03 g Szénhidrát: 39,59 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,90 g	Energia: 326,87 kCal Zsír: 8,15 g Telített zsírsavak: 3,91 g Fehérje: 14,72 g Szénhidrát: 42,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,91 g	
Ebéd	**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: 807,21 kCal Zsír: 23,17 g Telített zsírsavak: 10,01 g Fehérje: 39,10 g Szénhidrát: 98,20 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,70 g	Energia: 778,11 kCal Zsír: 28,22 g Telített zsírsavak: 6,50 g Fehérje: 41,16 g Szénhidrát: 76,55 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 2,67 g	Energia: 801,52 kCal Zsír: 20,10 g Telített zsírsavak: 7,01 g Fehérje: 38,37 g Szénhidrát: 108,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,54 g	Energia: 825,44 kCal Zsír: 24,41 g Telített zsírsavak: 7,01 g Fehérje: 27,73 g Szénhidrát: 110,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,01 g	
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Gépsonka** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Csemege uborka** (mustár)	**Káposztás pogácsa** (glutén, tojás, tej) **Alma**	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Tormás sajtkrém** (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) **Füstölt sertéssonka** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Zöldpaprika**	**Almás pite** (glutén, tojás, tej)	**Müzli szelet** (glutén) **Alma**	
	Energia: 212,61 kCal Zsír: 5,43 g Telített zsírsavak: 2,71 g Fehérje: 8,05 g Szénhidrát: 31,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,95 g	Energia: 320,79 kCal Zsír: 9,76 g Telített zsírsavak: 4,74 g Fehérje: 8,01 g Szénhidrát: 47,29 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,50 g	Energia: 235,13 kCal Zsír: 7,90 g Telített zsírsavak: 2,34 g Fehérje: 7,90 g Szénhidrát: 35,52 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,74 g	Energia: 303,22 kCal Zsír: 11,38 g Telített zsírsavak: 1,54 g Fehérje: 5,72 g Szénhidrát: 42,70 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 208,11 kCal Zsír: 3,72 g Telített zsírsavak: 0,34 g Fehérje: 3,92 g Szénhidrát: 39,87 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 0,00 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Fiastyúk
Étterem Kft.

ISKOLAI ÉTLAP 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	**Gyümölcsjoghurt** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Párizsi felvágott** (szója, tej) **Uborka**	**Vaníliás tej** (tej) **Fonott kalács** (glutén, tojás, tej)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Sült hagymás sonkakrém** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Jégcsap retek**	**Tej** (tej) **Rozskenyér** (glutén) **Tömlős sajt** (tej) **Paradicsom**	
	Energia: 229,00 kCal Zsír: 5,50 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,45 g Szénhidrát: 37,71 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 228,43 kCal Zsír: 7,70 g Telített zsírsavak: 1,41 g Fehérje: 7,35 g Szénhidrát: 32,88 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,03 g	Energia: 352,84 kCal Zsír: 8,18 g Telített zsírsavak: 2,94 g Fehérje: 12,54 g Szénhidrát: 56,51 g Hozzáadott cukor: 10,50 g Sótartalom: 0,35 g	Energia: 238,49 kCal Zsír: 7,13 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 9,00 g Szénhidrát: 34,98 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,01 g	Energia: 308,57 kCal Zsír: 7,83 g Telített zsírsavak: 2,78 g Fehérje: 13,54 g Szénhidrát: 39,29 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,83 g	
Ebéd	**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: 752,21 kCal Zsír: 25,78 g Telített zsírsavak: 8,03 g Fehérje: 37,70 g Szénhidrát: 85,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,43 g	Energia: 804,42 kCal Zsír: 21,18 g Telített zsírsavak: 6,13 g Fehérje: 40,63 g Szénhidrát: 106,88 g Hozzáadott cukor: 3,25 g Sótartalom: 3,03 g	Energia: 810,27 kCal Zsír: 26,78 g Telített zsírsavak: 6,15 g Fehérje: 30,88 g Szénhidrát: 102,27 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 1,16 g	
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Turista szalámi** (szója, tej, mustár) **Zöldpaprika**	**Túrós bukta** (glutén, tojás, tej) **Alma**	**Zsemle** (glutén) **Margarin** **Jégsaláta** **Zöldfűszeres grill csirkemell** **Paradicsom**	**Brownie sütemény** (glutén, tojás, tej) **Mandarin**	**Zabkeksz** (tojás, szója, tej) **Körte**	
	Energia: 225,26 kCal Zsír: 7,31 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 6,96 g Szénhidrát: 32,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,05 g	Energia: 360,09 kCal Zsír: 5,83 g Telített zsírsavak: 1,27 g Fehérje: 9,28 g Szénhidrát: 60,30 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 0,35 g	Energia: 262,21 kCal Zsír: 4,02 g Telített zsírsavak: 0,58 g Fehérje: 13,10 g Szénhidrát: 32,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Energia: 331,02 kCal Zsír: 9,95 g Telített zsírsavak: 1,97 g Fehérje: 6,18 g Szénhidrát: 43,30 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 236,91 kCal Zsír: 6,76 g Telített zsírsavak: 2,01 g Fehérje: 4,42 g Szénhidrát: 37,20 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 0,32 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Fiastyúk
Étterem Kft.

ISKOLAI ÉTLAP 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	**Vegyes ivójoghurt** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Bécsi felvágott** **Uborka**	**Tej** (tej) **Kifli** (glutén, tej) **Magyaros vajkrém** (tej) **Jégcsap retek**	**Zöldtea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Csicseriborsókrém** (SO2) **Csemege uborka** (mustár)	**Tej** (tej) **Rozskenyér** (glutén) **Margarin** **Füstölt sajt** (tej) **Paradicsom**	
	Energia: 269,38 kCal Zsír: 6,50 g Telített zsírsavak: 2,11 g Fehérje: 9,32 g Szénhidrát: 38,57 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 223,87 kCal Zsír: 7,11 g Telített zsírsavak: 1,62 g Fehérje: 7,80 g Szénhidrát: 32,79 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,04 g	Energia: 378,11 kCal Zsír: 13,55 g Telített zsírsavak: 4,09 g Fehérje: 16,39 g Szénhidrát: 48,29 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,68 g	Energia: 315,68 kCal Zsír: 7,18 g Telített zsírsavak: 1,56 g Fehérje: 11,16 g Szénhidrát: 50,25 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,10 g	Energia: 324,09 kCal Zsír: 9,71 g Telített zsírsavak: 4,82 g Fehérje: 15,80 g Szénhidrát: 40,25 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	
Ebéd	**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: 858,93 kCal Zsír: 28,11 g Telített zsírsavak: 8,07 g Fehérje: 41,01 g Szénhidrát: 98,73 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,80 g	Energia: 779,70 kCal Zsír: 23,82 g Telített zsírsavak: 6,80 g Fehérje: 34,44 g Szénhidrát: 98,64 g Hozzáadott cukor: 10,20 g Sótartalom: 2,78 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: 751,84 kCal Zsír: 24,48 g Telített zsírsavak: 8,03 g Fehérje: 35,93 g Szénhidrát: 90,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,71 g	Energia: 799,38 kCal Zsír: 19,17 g Telített zsírsavak: 5,56 g Fehérje: 28,76 g Szénhidrát: 115,40 g Hozzáadott cukor: 14,75 g Sótartalom: 1,63 g	
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Diák csemege szalámi** (mustár) **Zöldpaprika**	**Fahéjas csiga** (glutén, tojás, tej) **Alma**	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Borjúmájas** (szója, tej, mustár) **Jégcsap retek**	**Sárgabarackos pite** (glutén, tojás, tej)	**Túró rudi** (szója, tej) **Alma**	
	Energia: 229,20 kCal Zsír: 7,80 g Telített zsírsavak: 2,52 g Fehérje: 8,97 g Szénhidrát: 32,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,15 g	Energia: 351,23 kCal Zsír: 6,27 g Telített zsírsavak: 1,87 g Fehérje: 7,04 g Szénhidrát: 65,10 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,12 g	Energia: 208,75 kCal Zsír: 3,95 g Telített zsírsavak: 1,23 g Fehérje: 7,15 g Szénhidrát: 34,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,79 g	Energia: 316,23 kCal Zsír: 11,71 g Telített zsírsavak: 2,07 g Fehérje: 7,01 g Szénhidrát: 44,62 g Hozzáadott cukor: 10,75 g Sótartalom: 0,10 g	Energia: 218,70 kCal Zsír: 6,30 g Telített zsírsavak: 3,24 g Fehérje: 4,14 g Szénhidrát: 34,01 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.

ISKOLAI ÉTLAP 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	**Gyümölcsjoghurt** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Fokhagymás felvágott** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Uborka**	**Tej** (tej) **Kifli** (glutén, tej) **Körözött** (tej) **Jégcsap retek**	**Tej** (tej) **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Tojáskrém** (tojás, tej, mustár) **Paradicsom**	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Kockasajt** (tej) **Jégcsap retek**	
	Energia: 229,00 kCal Zsír: 5,50 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,45 g Szénhidrát: 37,71 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 238,58 kCal Zsír: 7,10 g Telített zsírsavak: 2,94 g Fehérje: 7,76 g Szénhidrát: 33,65 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,01 g	Energia: 323,45 kCal Zsír: 6,37 g Telített zsírsavak: 2,99 g Fehérje: 18,33 g Szénhidrát: 46,39 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,72 g	Energia: 314,39 kCal Zsír: 8,11 g Telített zsírsavak: 3,25 g Fehérje: 16,55 g Szénhidrát: 37,90 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,79 g	Energia: 243,38 kCal Zsír: 5,11 g Telített zsírsavak: 3,14 g Fehérje: 8,12 g Szénhidrát: 38,83 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,85 g	
Ebéd	**Téli zöldségleves** (glutén, zeller) **Resztelt csirkemáj** **Főtt burgonya** **Céklasaláta**	**Tarhonyaleves** (glutén) **Rakott zöldbab** (glutén, tej)	**Csurgatott tojásleves** (glutén, tojás) **Zöldborsófőzelék** (glutén) **Sertésvagdalt** (glutén, tojás) **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója)	**Üvegtésztaleves** (glutén, szója) **Párolt sertéscomb** **Vadasmártás** (glutén, tej, mustár, SO2) **Burgonyagombóc** (glutén, tojás)	**Kukoricás pulykaraguleves, reszelt tészta** (tej, glutén, tojás) **Káposztás tészta** (glutén)	
	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	Energia: 785,70 kCal Zsír: 26,97 g Telített zsírsavak: 11,09 g Fehérje: 35,80 g Szénhidrát: 91,33 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,06 g	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	Energia: 797,39 kCal Zsír: 25,11 g Telített zsírsavak: 8,43 g Fehérje: 37,68 g Szénhidrát: 94,27 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,60 g	Energia: 820,22 kCal Zsír: 22,48 g Telített zsírsavak: 5,45 g Fehérje: 28,48 g Szénhidrát: 115,75 g Hozzáadott cukor: 3,20 g Sótartalom: 2,11 g	
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Csemege sertéskaraj** **Zöldpaprika**	**Birsalmasajtos bukta** (glutén, tojás, tej) **Alma**	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Sertéspástétom** (tojás, tej) **Csemege uborka** (mustár)	**Kakaós-túrós kevert sütemény** (glutén, tojás, tej)	**Sajtos keksz** (glutén, tej) **Mandarin**	
	Energia: 221,26 kCal Zsír: 5,70 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 8,11 g Szénhidrát: 32,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,76 g	Energia: 347,75 kCal Zsír: 6,49 g Telített zsírsavak: 0,70 g Fehérje: 6,11 g Szénhidrát: 64,53 g Hozzáadott cukor: 16,50 g Sótartalom: 0,10 g	Energia: 280,43 kCal Zsír: 8,72 g Telített zsírsavak: 3,11 g Fehérje: 12,10 g Szénhidrát: 34,83 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,98 g	Energia: 267,43 kCal Zsír: 10,09 g Telített zsírsavak: 2,64 g Fehérje: 10,35 g Szénhidrát: 32,46 g Hozzáadott cukor: 11,80 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 288,09 kCal Zsír: 12,05 g Telített zsírsavak: 5,28 g Fehérje: 9,90 g Szénhidrát: 33,51 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,45 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Fiastyúk
Étterem Kft.

ISKOLAI ÉTLAP 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	**Tej** (tej) **Kakaós gabonapehely** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Párizsi felvágott** (szója, tej) **Uborka**	**Tej** (tej) **Kifli** (glutén, tej) **Majonézes tonhalkrém** (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) **Jégcsap retek**	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Zala felvágott** (glutén, tojás, mustár) **Uborka**	**Tej** (tej) **Rozskenyér** (glutén) **Margarin** **Trappista sajt** (tej) **Paradicsom**	
	Energia: 248,25 kCal Zsír: 5,35 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 11,57 g Szénhidrát: 33,24 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 0,24 g	Energia: 228,43 kCal Zsír: 7,70 g Telített zsírsavak: 1,41 g Fehérje: 7,35 g Szénhidrát: 32,88 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,03 g	Energia: 344,58 kCal Zsír: 8,24 g Telített zsírsavak: 2,97 g Fehérje: 18,52 g Szénhidrát: 47,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 217,11 kCal Zsír: 6,92 g Telített zsírsavak: 1,73 g Fehérje: 8,04 g Szénhidrát: 33,12 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,91 g	Energia: 326,87 kCal Zsír: 8,15 g Telített zsírsavak: 3,91 g Fehérje: 14,72 g Szénhidrát: 42,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,91 g	
Ebéd	**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: 844,13 kCal Zsír: 28,12 g Telített zsírsavak: 10,06 g Fehérje: 35,90 g Szénhidrát: 102,91 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,08 g	Energia: 750,62 kCal Zsír: 27,55 g Telített zsírsavak: 8.26 g Fehérje: 33,29 g Szénhidrát: 79,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,48 g	Energia: 815,58 kCal Zsír: 24,23 g Telített zsírsavak: 6,01 g Fehérje: 37,14 g Szénhidrát: 102,90 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,02 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	
Uzsonna	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Margarin** **Paprikás szalámi** (glutén, szója, tej) **Zöldpaprika**	**Karottás-ementáli sajtos pogácsa** (glutén, tojás, tej) **Alma**	**Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója) **Löncshús** (szója, tej, mustár) **Margarin** **Paradicsom**	**Körtés pite** (glutén, tojás, tej)	**Banán**	
	Energia: 251,11 kCal Zsír: 7,43 g Telített zsírsavak: 2,12 g Fehérje: 8,71 g Szénhidrát: 34,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,09 g	Energia: 307,28 kCal Zsír: 8,50 g Telített zsírsavak: 1,26 g Fehérje: 8,28 g Szénhidrát: 42,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g	Energia: 267,90 kCal Zsír: 5,37 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 7,90 g Szénhidrát: 38,60 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,70 g	Energia: 305,42 kCal Zsír: 11,54 g Telített zsírsavak: 1,60 g Fehérje: 5,17 g Szénhidrát: 42,93 g Hozzáadott cukor: 11,50 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 247,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,35 g Szénhidrát: 54,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	

Rostási-Szabó József – ügyvezető

Kuszák Krisztián – főszakács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!