

Gluténmentes étrend

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
<i>Tízórai</i>	-Tej-dobozos (L) -Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM <i>S:0,8, E:272,0, ZS:14,0, T:4,7, F:9,5, CH:25,7, C:10,1, Ca:298,5</i>	-Kakaós tej (L) -Májkrémes kifli (fél db)-GM <i>S:1,0, E:246,0, ZS:5,2, T:2,3, F:11,3, CH:36,4, C:20,3, Ca:292,2</i>	-Tej-dobozos (L) -Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM <i>S:0,8, E:272,0, ZS:14,0, T:4,7, F:9,5, CH:25,7, C:10,1, Ca:298,5</i>	-Tej-dobozos (L) -Gluténmentes meggyes-vaníliás táska <i>S:0,5, E:294,0, ZS:13,6, T:8,0, F:7,9, CH:33,7, C:23,2, Ca:288,0</i>	-Gyümölcsle -Sajtos zsemle (fél db) zöldséggel-GM (L) <i>S:0,7, E:266,0, ZS:8,1, T:0,7, F:7,1, CH:37,1, C:20,4, Ca:153,3</i>
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (Z) -Vadas ragu (Z) -Zsemlegombóc <i>S:3,7, E:591,0, ZS:34,3, T:0,4, F:23,7, CH:44,9, C:2,1, Ca:221,3</i>	-"Tejfölös" karalábéleves (Z) -Bolognai spagetti (Z) -Sajt szórát (L) <i>S:2,2, E:696,0, ZS:33,0, T:1,5, F:18,9, CH:76,8, C:7,2, Ca:230,6</i>	-Brokkoli krémleves (Z) -Pirított zsemlekocka -Édes-savanyú csirkemell GM (Z) -Petrezselymes rizs <i>S:3,9, E:698,0, ZS:22,6, T:1,2, F:33,2, CH:89,0, C:5,7, Ca:276,8</i>	-Zöldborsóleves (Z) -Rakott karfiol <i>S:2,0, E:634,0, ZS:32,7, T:1,6, F:22,9, CH:63,7, C:1,3, Ca:215,2</i>	-Hideg erdeigyümölcs leves -Zöldbabfőzelék -Tonhal pogácsa (H) <i>S:1,3, E:704,0, ZS:26,6, T:3,4, F:25,5, CH:88,0, C:33,9, Ca:355,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Gluténmentes pogácsa (L, T) <i>S:0,7, E:246,0, ZS:9,1, T:3,3, F:1,9, CH:36,5, C:2,1, Ca:0,0</i>	-Gluténmentes vaníliás párna <i>S:0,2, E:175,0, ZS:7,0, T:3,7, F:0,4, CH:28,6, C:4,7, Ca:0,0</i>	-Puding (L) <i>S:0,1, E:163,0, ZS:4,2, T:2,8, F:2,1, CH:28,7, C:22,8, Ca:99,8</i>	-Szalámis zsemle (fél db) zöldséggel-GM <i>S:1,0, E:178,0, ZS:10,4, T:0,7, F:3,2, CH:14,7, C:0,9, Ca:5,3</i>	-Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM <i>S:0,5, E:160,0, ZS:8,4, T:0,7, F:3,5, CH:16,5, C:0,9, Ca:10,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,1, E:1 108,0, ZS:57,4, T:8,5, F:35,1, CH:107,2, C:14,3, Ca:519,8</i>	<i>S:3,4, E:1 117,0, ZS:45,2, T:7,5, F:30,6, CH:141,7, C:32,2, Ca:522,8</i>	<i>S:4,7, E:1 132,0, ZS:40,8, T:8,7, F:44,8, CH:143,4, C:38,6, Ca:675,1</i>	<i>S:3,5, E:1 105,0, ZS:56,7, T:10,3, F:33,9, CH:112,1, C:25,4, Ca:508,5</i>	<i>S:2,5, E:1 129,0, ZS:43,1, T:4,8, F:36,0, CH:141,6, C:55,2, Ca:519,4</i>

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
Dietetikus

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	

Gluténmentes étrend

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
<i>Tízórai</i>	-Kakaós tej (L) -Gluténmentes pogácsa (L, T) <i>S:1,2, E:386,0, ZS:12,3, T:5,5, F:8,9, CH:56,1, C:21,5, Ca:288,0</i>	-Tej-dobozos (L) -Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM <i>S:0,8, E:272,0, ZS:14,0, T:4,7, F:9,5, CH:25,7, C:10,1, Ca:298,5</i>	-Tej-dobozos (L) -Sajtos kifli (fél db) zöldséggel-GM (L) <i>S:1,0, E:284,0, ZS:14,0, T:4,7, F:12,1, CH:26,0, C:10,1, Ca:413,3</i>	-Kakaós tej (L) -Gluténmentes croissant (O) <i>S:0,7, E:242,0, ZS:9,8, T:4,7, F:7,4, CH:30,1, C:19,6, Ca:288,0</i>	-Tej-dobozos (L) -Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM <i>S:0,8, E:272,0, ZS:14,0, T:4,7, F:9,5, CH:25,7, C:10,1, Ca:298,5</i>
<i>Ebéd</i>	-Legényfogó leves (Z) * -Rizsdarás metélt -Sárgabarackdzsem <i>S:1,0, E:637,0, ZS:12,9, T:0,8, F:16,9, CH:110,6, C:36,5, Ca:99,5</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	-Karfiolleves (Z) -Bakonyi ragu (L) -Petrezselymes rizs <i>S:0,4, E:596,0, ZS:19,9, T:0,3, F:28,8, CH:75,6, C:1,0, Ca:104,8</i>	-Paradicsomleves (Z) -Zöldborsófőzelék -Főtt kemény tojás (T) <i>S:0,7, E:581,0, ZS:26,9, T:0,1, F:21,1, CH:60,2, C:13,8, Ca:75,0</i>	-Zöldségkrémleves (Z) -Pirított zsemlekocka -Rántott sertésszelet (T) -Sárgarépás rizs <i>S:2,7, E:715,0, ZS:31,2, T:1,2, F:26,6, CH:78,4, C:1,2, Ca:132,4</i>	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, L, O) -Gránátos kocka -Csemege uborka * <i>S:1,6, E:586,0, ZS:20,6, T:5,5, F:17,4, CH:79,8, C:5,1, Ca:72,4</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>
<i>Uzsonna</i>	-Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM <i>S:0,5, E:160,0, ZS:8,4, T:0,7, F:3,5, CH:16,5, C:0,9, Ca:10,5</i>	-Krémtúró (L) <i>S:0,2, E:214,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:19,1, C:14,8, Ca:50,0</i>	-Kefir (L) -Gluténmentes kifli 1 db <i>S:0,8, E:246,0, ZS:6,8, T:0,2, F:5,7, CH:38,5, C:1,8, Ca:180,0</i>	-Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM <i>S:0,5, E:160,0, ZS:8,4, T:0,7, F:3,5, CH:16,5, C:0,9, Ca:10,5</i>	-Gluténmentes pogácsa (L, T) -Alma <i>S:0,7, E:273,0, ZS:9,1, T:3,3, F:2,3, CH:37,1, C:2,1, Ca:4,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,7, E:1 183,0, ZS:33,7, T:7,0, F:29,3, CH:183,3, C:58,9, Ca:398,0</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:1,3, E:1 082,0, ZS:42,7, T:5,0, F:53,4, CH:120,4, C:26,0, Ca:453,3</i>	<i>S:2,4, E:1 110,0, ZS:47,7, T:5,0, F:38,9, CH:124,7, C:25,7, Ca:668,3</i>	<i>S:3,9, E:1 117,0, ZS:49,4, T:6,6, F:37,5, CH:125,0, C:21,7, Ca:430,9</i>	<i>S:3,0, E:1 131,0, ZS:43,7, T:13,6, F:29,1, CH:142,6, C:17,3, Ca:375,7</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
Dietetikus

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	