

37. hét 2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12					Étlap					Középiskola B menü				
2025.09.08 Hétfő		2025.09.09 Kedd		2025.09.10 Szerda		2025.09.11 Csütörtök		2025.09.12 Péntek						
Babgulyás sertés combból ^{1,3,7,9,10} E: 410kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 214kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Suhantott leves ^{1,3,7,9,10} E: 277kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,8g						
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Rakott zöldbab bulgurral ^{1,3,7} E: 478kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 42g, Cuk: 1g, Só: 0,3g		Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Tavaszi csirkemell szelet ¹ E: 228kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g						
Pizzás csiga kelt tészta ^{**1} E: 262kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,4g		Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,9,10} E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Kukoricás rizs E: 401kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Bulgur ¹ E: 343kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g						
		Burgonyapüré ^{7,15} E: 315kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,3g				Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g						

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat