

38. hét 2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19					Étlap	Középiskola A menü
2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek		
Tavaszi zöldségleves ^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tárkonyos csirke-raguleves ^{1,3,7,9,10} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Magyaros zöldbableves ^{1,3,7,9,10} E: 178kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 137kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Pulyka tokány ^{1,3,7,9,10} E: 167kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 641kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 98g, Cuk: 20g, Só: 0,6g	Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,6,7,9,10,17} E: 341kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Halgombóc ^{3,4} E: 293kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Lencsefőzelék ^{**} 1,7,10 E: 442kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 60g, Cuk: 3g, Só: 0,4g		Sárgarépas rizs E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom mártás ^{1,9} E: 217kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 10g, Só: 0,2g	Csirkemellpörkölt ¹ E: 262kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt burgonya 1/2 E: 208kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bulgur ¹ E: 343kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat