

38. hét 2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19					Étlap					Középiskola B 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							
Pulykapaprikás/pörkölt ^{1,7} E: 298kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Káposztás kocka ^{1,3} E: 766kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 121g, Cuk: 22g, Só: 0,9g		Rakott karfiol sertéshúsból ^{1,7} E: 459kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Fokhagymás sertésborda E: 233kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g							
Bulgur ¹ E: 343kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g				TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Petrezselymes burgonya E: 375kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Csőben sült vegyes zöldség hallal ^{1,3,4,7,15} E: 744kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 2g, Feh.: 41g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 1,2g							
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		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g									
						Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g									

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