

39. hét 2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26					Étlap	Középiskola B menü
2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek		
Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9} E: 318kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9,10} E: 312kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 293kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7,10,15,16,17} E: 226kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 45g, Cuk: 25g, Só: 0,1g		
Parajos penne kefirrel ^{1,7} E: 368kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 16g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Grillfűszeres sertésborda ^{1,9,10} E: 261kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7,15} E: 287kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Halas rizottó ^{1,4} E: 655kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kerti főzelék ^{1,7} E: 265kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 0,1g	Tört burgonya E: 354kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 52g, 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	Csirkemell tokány ¹ E: 231kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g				
	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				

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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