

40. hét 2025. szeptember 29 - 2025. október 3					Étlap					Középiskola A menü				
2025.09.29 Hétfő		2025.09.30 Kedd		2025.10.01 Szerda		2025.10.02 Csütörtök		2025.10.03 Péntek						
Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} E: 224kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10,15} E: 267kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,1g		Tavaszi zöldségleves ^{1,9} E: 203kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, 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		Székelykáposzta sertés ^{1,7,12} E: 567kcal, Zsír: 34g, T.zsír: 6g, Feh.: 30g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 2,6g						
Sárgaborsó-főzelék ¹ E: 406kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Pirított Napraforgómag E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Milánói makaróni durumtésztából ^{1,7} E: 635kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 36g, CH: 70g, Cuk: 4g, Só: 0,7g		Panírozott halfilé spenótos szósszal sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 280kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g						
Pulykapörkölt ¹ E: 264kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Fokhagymás sertésapró ¹ E: 234kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kukoricás rizs E: 401kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Gesztenye rolád ^{1,3,7,15} E: 173kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g						
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Petrezselymes burgonya E: 375kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,0g												
		Mongol saláta ^{10,12} E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g												

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