

40. hét 2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étlap

Középiskola B 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	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Sonkás-zöldborsós spagetti ^{1,3,7,15} E: 587kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Pirított Napraforgómag E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemájás aprópecsenye ¹ E: 296kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vagdalt sertésből szójával ^{1,3,6,7} E: 295kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Zöldséges rakottas hal ^{3,4,7} E: 444kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs 1/2 adag ** E: 239kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt zöldség 1/2 adag** E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,9,10} E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposztafőzelék ¹ E: 281kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gesztenye rolád ^{1,3,7,15} E: 173kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat