

37. hét 2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12					Étlap					Középiskola A menü					
2025.09.08 Hétfő		2025.09.09 Kedd		2025.09.10 Szerda		2025.09.11 Csütörtök		2025.09.12 Péntek							
Babgulyás sertés combból ^{1,3,7,9,10} E: 410kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Lecsós csirkemellragu ¹ E: 358kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Rántott szárnyaspárizsi sültben ^{1,3} E: 282kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,6g		Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 214kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Suhantott leves ^{1,3,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g							
Csoki öntet ^{1,7} E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 21g, Só: 0,2g		Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Finomfőzelék ^{1,3,7,9,10} E: 396kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 54g, Cuk: 10g, Só: 0,3g		Harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 313kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		Tavaszi sertésszelet ¹ E: 247kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g							
Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g		Lekváros bukta ^{**1} E: 209kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Tészta köret ^{1,3} E: 402kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, 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		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							
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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat