

37. hét 2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étlap

Középiskola B 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	Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,9,10} E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Rakott zöldbab bulgurral ^{1,3,7} E: 478kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 42g, Cuk: 1g, Só: 0,3g	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
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Burgonyapüré ^{7,15} E: 315kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tavaszi csirkemell szelet ¹ E: 228kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Pizzás csiga kelt tészta ^{**1} E: 262kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Lekváros bukta ^{**1} E: 209kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kukoricás rizs E: 401kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 70g, 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	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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat