

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

Étlap

SM. középiskola

2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Babgulyás pulykából^{1,9} E: 304kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csoki öntet^{1,7} E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 21g, Só: 0,2g TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Piskóta kocka^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Grillfűszeres csirkemellfilé^{1,9,10} E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Burgonyapüré^{7,15} E: 315kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lekváros bukta^{**1} E: 209kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Rántott szárnyaspárizsi sütőben^{1,3} E: 282kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Finomfőzelék^{1,3,7,9,10} E: 396kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 54g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kertész leves^{1,3,7,9,10} E: 214kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Harcsapaprikás^{1,4,7} E: 313kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tészta köret^{1,3} E: 402kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Suhantott leves^{1,3,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tavaszi csirkemell szelet¹ E: 228kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Bulgur¹ 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

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