

41. hét 2025. október 6 - 2025. október 10			Étlap		Középiskola A menü				
2025.10.06 Hétfő		2025.10.07 Kedd		2025.10.08 Szerda		2025.10.09 Csütörtök		2025.10.10 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		Tarhonyaleves ^{*1,3,7,9,10} E: 183kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10} E: 232kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Tavaszi zöldségleves ^{1,9} E: 203kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	
Túrós metélt ^{1,7} E: 551kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 22g, CH: 77g, Cuk: 10g, Só: 0,1g		Cukkinifőzelék ^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		MSC Alaszakai tőkehal nuggets sütőbe ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,1g		Kelkáposztafőzelék ¹ E: 281kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Csirkemell paprikás ^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, 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		Sertéspörkölt ¹ E: 352kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Zöldséges rizs E: 381kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Sertésvagdalt-pogácsa sütőben ^{1,8} E: 399kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Bulgur ¹ E: 343kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	
		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		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Vegyesvágott savanyú ¹² E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,7g	

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