

41. hét 2025. október 6 - 2025. október 10	Étlap			SM. középiskola
2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Babgulyás pulykából ^{1,9} E: 304kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	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 Alaszkai 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	Pulykapörkölt ¹ E: 264kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldséges rizs E: 381kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vagdaltpogácsa baromfi húsból ^{1,3} E: 439kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	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