

42. hét 2025. október 13 - 2025. október 18			Étlap		Középiskola B menü	
2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat	
Lencsegulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 415kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tepertős pogácsa ^{1,3,7} E: 389kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés májgombóc leves ^{1,3,4,6,9,10} E: 193kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Lecsós sertésragu ¹ E: 444kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Bulgur ¹ E: 343kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Csurgatott tészta leves ^{1,3,7,9,10} E: 218kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Rántott szárnyaspárizsi sütőben ^{1,3} E: 282kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 425kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 48g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 173kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tonhalas-paradicsomos tészta ^{1,3,4} E: 652kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 36g, CH: 84g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszirizses- sertéshús E: 567kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Banán E: 210kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} E: 224kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Húsgombóc sertéshúsból ³ E: 220kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kapormártás ^{1,7} E: 202kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Főtt burgonya 1/2 E: 208kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	

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