

42. hét 2025. október 13 - 2025. október 18

Étlap

SM. középiskola

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 (pulyka) ^{1,3,7,9,10} E: 296kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g Csoki öntet ^{1,7} E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 21g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemájgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 322kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Parajfőzelék ^{1,7} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Főtt kemény tojás 2db. ³ E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csurgatott tészta leves ^{1,3,7,9,10} E: 218kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bakonyi csirkemell ragu ^{**1,7} E: 358kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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	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 Bácskai rizseshús pulykából ¹ E: 703kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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: 393kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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 Szárnyas húsgombóc paradicsommártásban ^{1,3} E: 362kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 43g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Petrezselymes burgonya E: 375kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, 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