

43. hét 2025. október 20 - 2025. október 24		Étlap	Középiskola B menü
2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.24 Péntek
Legényfogóleves ^{1,3,7,9,10} E: 250kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tejbedara kakaószórással ^{1,7} E: 382kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 74g, Cuk: 42g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradisomleves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Gyros csirke ^{1,7,10} E: 272kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt zöldség 1/2 adag** E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Párolt rizs 1/2 adag ** E: 239kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tonhalas bulgurrizottó ^{1,4,7} E: 616kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 40g, CH: 71g, Cuk: 2g, Só: 1,0g 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