

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}		Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10}		Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10}		Csontleves ^{1,3,7,9,10}		Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9}	
E: 410kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 211kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 232kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	
Túrós metélt ^{1,7}		Sertéspörkölt ¹		MSC Alaszkai tőkehal nuggets sültöbe ^{1,2,3,4,6,7,9,10}		Sertésvagdalt-pogácsa sütőben ^{1,9}		Csirkemell paprikás ^{1,7}	
E: 551kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 22g, CH: 77g, Cuk: 10g, Só: 0,1g		E: 352kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,1g		E: 399kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		E: 277kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	
Szezonális gyümölcs		Burgonyafőzelék ^{1,7}		Zöldséges rizs		Kelkáposztafőzelék ¹		Bulgur ¹	
E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 373kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 381kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 281kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	
TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹		Szezonális gyümölcs		TK formakenyér ¹		Vegyesvágott savanyú ¹²	
E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		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