

2. hét 2026. január 5 - 2026. január 10

Étlap

SM. középiskola

2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Fejtett bableves ^{1,3,7,9,10} E: 252kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirke májgombóc leves ^{1,3,7,9,10} E: 339kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 208kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} E: 170kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Halas rizottó ^{1,4,7} E: 816kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tejbendara ^{1,7} E: 381kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 72g, Cuk: 22g, Só: 0,5g	Fokhagymás csirkemellapró ¹ E: 223kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Panírozott csirkemell filé falatkák ^{1,3,6,7,10} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Ivólé E: 92kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Paradicsomos káposzta ^{1,9} E: 297kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	Csirke tokány jóasszony módra ¹ E: 254kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vajas burgonya E: 357kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Pulykapörkölt ¹ E: 237kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Dejő szórát ^{1,15,16,17} E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 11g, Só: 0,0g		Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Céklasaláta csökkentett só E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 6g, Só: 0,6g		Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 378kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		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