

3. hét 2026. január 12 - 2026. január 16

Étlap

SM. középiskola

2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zöldséges lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 236kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldbableves (magyaros) ^{1,3,7,9,10} E: 139kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} E: 181kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Bolognai makaróni (pulyka) ^{1,7} E: 559kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 315kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Natúr csirkemell ¹ E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 313kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Édes-savanyú csirkeapró ^{1,6} E: 204kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,0g
Gyümölcspüré E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Túró Rudi ^{7,15,16} E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Savanyúkáposztás burgonya ¹² E: 374kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tészta köret ^{1,3} E: 393kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Párolt rizs E: 484kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Sárgaborsó-főzelék ¹ E: 427kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Alma E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, 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