

5. hét 2026. január 26 - 2026. január 30

Étlap

SM. középiskola

2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Zöldségleves^{1,3,9} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell pörkölt¹ E: 277kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Bulgur¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyesgyümölcs-leves^{1,7,10,15,16,17} E: 226kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 45g, Cuk: 25g, Só: 0,1g Budapest módra csirke¹ E: 274kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Barna rizs E: 321kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrémleves^{1,3,7,9,10,15} E: 267kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Baromfi vagdalt "Mir"¹ E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Fejtett babfőzelék^{1,7} E: 375kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 47g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Halgaluska-leves^{1,3,4,7,9,10} E: 229kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Panírozott csirkemellfilé sütőben^{1,3,6,7} E: 232kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Petrezselymes burgonya E: 328kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Céklasaláta E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	Gulyásleves pulykahúsból^{1,3,9} E: 318kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtos-tejfölös tészta^{1,3,7} E: 553kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 1,7g

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat