

4. hét 2026. január 19 - 2026. január 23

Étlap

SM. középiskola

2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Zöldséges lencse krémleves^{1,7,9,10} E: 322kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Pulykapörkölt¹ E: 210kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bulgur¹ E: 301kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Szezonális gyümölcs E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves^{1,3,9} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyros kész csirkemell^{1,6,7,10} E: 418kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,8g Párolt rizs 1/2 adag E: 239kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Joghurtos öntet^{7,9,10} E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgarépas vajgaluska leves^{1,3,7,9,10} E: 66kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi vagdalt kölessel^{1,3} E: 238kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsomos káposzta^{1,9} E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 65g, Cuk: 25g, Só: 0,3g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Panírozott parajos halfilé sültöben^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 271kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Tört burgonya E: 354kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Nyírségi gombóclevés (csirke)^{1,3,7,9,10} E: 287kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Darás metélt^{1,3} E: 690kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 139g, Cuk: 31g, Só: 0,8g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért 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