

11. hét 2026. március 9 - 2026. március 13

Étlap

SM. középiskola

2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Brokkolis-tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7,15} E: 310kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás pulykából ^{1,9} E: 267kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Darás metélt ^{1,3} E: 546kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 110g, Cuk: 21g, Só: 0,7g	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Pulykapörkölt ¹ E: 190kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 325kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 37g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Őszibarack befőtt E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10} E: 232kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Panírozott parajos halfilé sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 271kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Petrezselymes burgonya E: 375kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsleves ^{1,7,10,15,16,17} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Pasztorbulgur (baromfi) ¹ E: 491kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 69g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Céklasaláta E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat