

12. hét 2026. március 16 - 2026. március 20

Étlap

SM. középiskola

2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} E: 184kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Lenmagos daragaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 190kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sajtkrémleves ^{1,3,7,9,10,15} E: 359kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Budapest csirketokány ¹ E: 290kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tarhonyás hús pulykából ^{1,3} E: 621kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 39g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Dinosaur (pulyka) sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 209kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tárkonyos halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10} E: 230kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Céklasaláta E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kukoricás pulykaragu ¹ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Paprikás burg. baromfi virslikarikával ^{1,6,7} E: 391kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,6g
Szezonális gyümölcs E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Sárgaborsó-főzelék ¹ E: 409kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g
		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		

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