

16. hét 2026. április 13 - 2026. április 17

Étlap

SM. középiskola

2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Serpenyős burgonya pulykahússal SM E: 437kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,8g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Rostos gyümölcslé 2 dl E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Lenmagos daragaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 165kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás 2db. ³ E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Parajfőzelék ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Főtt burgonya 1/2 E: 170kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Túró rudi ^{7,15,16} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} E: 185kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK.Tarhonyáshús (szárnyas) ^{1,3} E: 512kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 34g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bakonyi harcsaragu SM ^{1,4,7} E: 339kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 430kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejbendara ^{1,7} E: 415kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 79g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Csirke májgombóc leves ^{1,3,7,9,10} E: 339kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kakaó szórat E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 33g, Só: 0,4g

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