

17. hét 2026. április 20 - 2026. április 24

Étlap

SM. középiskola

2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyros kész csirkemell ^{1,6,7,10} E: 418kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,8g	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 136kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	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	Lencsegulyás (pulyka) ^{1,3,7,9,10} E: 296kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Vadas pulykatokány ^{1,7,9,10} E: 357kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 29g, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Rostos gyümölcsle E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Panírozott csirkemell filé falatkák (sütőben) ^{1,3,6,7,10} E: 289kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csoki öntet ^{1,7} E: 196kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 16g, Só: 0,2g
TK. Köret tészta ^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Párolt rizs 1/2 adag E: 239kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 413kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Paprikás burg. baromfi virslikarikával ^{1,6,7} E: 391kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g
Szezonális gyümölcs E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szezonális gyümölcs E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	
	Joghurtos öntet ^{7,9,10} E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g			

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