

19. hét 2026. május 4 - 2026. május 8

Étlap

SM. középiskola

| Étkezés | 2026.05.04 Hétfő | 2026.05.05 Kedd | 2026.05.06 Szerda | 2026.05.07 Csütörtök | 2026.05.08 Péntek |
|-------------|--|---|--|--|---|
| Ebéd | <p>Daragaluska-leves^{1,3,7,9,10} E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Pulykapörkölt¹ E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kapros tökfőzelék^{1,7} E: 330kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 5g, Só: 0,3g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Brokkolikrémeleves^{1,3,7,9,10,15} E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kukoricapehely morzsás csirkemell csík^{1,3,6,7,9,10,17} E: 341kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,1g</p> <p>Hagymás tört burgonya E: 402kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kovászos uborka¹ E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> | <p>Lencsegulyás (pulyka)^{1,3,7,9,10} E: 332kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Epres minigombóc^{1,3,7} E: 594kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 99g, Cuk: 19g, Só: 0,6g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Zöldségleves^{1,3,9} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Tejszínes -kukoricás halragu^{1,4,7} E: 325kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Párolt rizs E: 421kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Gombaleves zöldséges^{1,9} E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Lecsós virsli (baromfi)¹ E: 460kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Tarhonya^{1,3} E: 364kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért elnézést kérünk!

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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. Szezámot tartalmazhat