

20. hét 2026. május 11 - 2026. május 15

Étlap

SM. középiskola

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p><b>Márgombóc leves (csirke)</b><sup>1,3,7,9</sup> E: 320kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Csirke Nuggets Cornflakes panírban sütőben</b><sup>1,3,6,7,10</sup> E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,8g</p> <p><b>Finomfőzelék</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 396kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 54g, Cuk: 10g, Só: 0,3g</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Csirkehúsos zöldséges rizottó</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 699kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 1g, Feh.: 34g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Rostos gyümölcslé</b> E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Vitamin saláta</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tárkonyos halgaluska leves</b><sup>1,3,4,7,9,10</sup> E: 229kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Milánói makaróni teljes kiőrlésű tésztából (szárnyas)</b><sup>1,3,7</sup> E: 611kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 40g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>TK formakenyér</b><sup>1</sup> E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Sólet főtt tojással</b><sup>1,3</sup> E: 326kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Túró rudi</b><sup>7,15,16</sup> E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Gulyásleves pulykahúsból</b><sup>1,3,9</sup> E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>TK formakenyér</b><sup>1</sup> E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Mákos nudli</b><sup>1,3,15,16,17</sup> E: 617kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 111g, Cuk: 10g, Só: 2,4g</p> <p><b>Vanília öntet</b><sup>1,3,7</sup> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 0,0g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. 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. Szezámot tartalmazhat