

22. hét 2026. május 25 - 2026. május 29

# Étlap

SM. középiskola

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Ebéd</b>		<p><b>Zöldségleves</b><sup>1,3,9</sup> E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Dinosaurius (pulyka) sütoében</b><sup>1,3,6,7,9</sup> E: 209kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</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>Sárgaborsó-főzelék</b><sup>1</sup> E: 393kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</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>Fokhagymás csirkemellapró</b><sup>1</sup> E: 232kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Vajas burgonya</b> E: 442kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p><b>Kovászos uborka</b><sup>1</sup> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</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>Pita</b><sup>1,3,7,17</sup> E: 198kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 2g, Só: 0,7g</p> <p><b>Gyros kész csirkemell</b><sup>1,6,7,10</sup> E: 418kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,8g</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>Joghurtos öntet</b><sup>7,9,10</sup> E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag</b> E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Csirkeragu leves</b><sup>1,3,7,9,10</sup> E: 242kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Káposztás kocka</b><sup>1,3</sup> E: 664kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 113g, Cuk: 18g, Só: 0,9g</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