

23. hét 2026. június 1 - 2026. június 5

Étlap

SM. középiskola

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Ebéd	<p>Zöldségleves^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p>Pulykapörkölt¹ E: 281kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 188kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,3,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 17,0mg</p> <p>Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Budapest csirkeragu SM¹ E: 251kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p> <p>Bulgur¹ E: 398kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7,10,15,6,17} E: 170kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg</p> <p>Brassói aprópecsenye pulyka** SM¹ E: 520kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Káposzta saláta E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Lenmagos vajgaluska leves^{1,3,7,9,10} E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Panírozott mustáros halfilé^{1,3,4,7,10} E: 271kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 23g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p>Párolt rizs 1/2 adag^{1,3,7,9,10} E: 262kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Párolt mexikói zöldségköret 1/2 adag^{1,3,7,9,10} E: 64kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Lencsegulyás (pulyka)^{1,3,7,9,10} E: 323kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Darás metélt^{1,3} E: 606kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 119g, Cuk: 29g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</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