

24. hét 2026. június 8 - 2026. június 12

Étlap

SM. középiskola

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Ebéd	<p>Daragaluska-leves^{1,3,9} E: 124kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Falafel¹ E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Sárgaborsó-főzelék¹ E: 427kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Francia hagymakrémleves^{1,7,15} E: 305kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</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>Panírozott zöldség golyó sütőben^{1,3,7} E: 232kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Burgonya püré^{7,12} E: 192kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 2,5g</p> <p>Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g</p>	<p>Csirkeragu leves^{1,3,7,9,10} E: 242kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Piskótarolád^{1,3} E: 395kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Magyaros karfiolleves^{1,3,7,9,10} E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Bakonyi harcsaragu^{1,4,7} E: 411kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Teljes kiőrlésű tésztaköret^{1,3} E: 394kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Panírozott csirkemellfilé^{1,3,6,7} E: 296kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p>Rizi-Bizi E: 379kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Mongol saláta^{10,12} E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g</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