

**25. hét 2026. június 15 - 2026. június 19**

**Étlap**

**SM. középiskola**

| Étkezés     | 2026.06.15<br>Hétfő   | 2026.06.16<br>Kedd  | 2026.06.17<br>Szerda   | 2026.06.18<br>Csütörtök   | 2026.06.19<br>Péntek  |
|-------------|---|---|--|---|---|
| <b>Ebéd</b> | <p><b>Májgombóc leves (csirke)</b><sup>1,3,7,9,10</sup><br/>E: 320kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Mézes-mustáros csirkemell tokány</b><sup>1,3,7,9,10</sup><br/>E: 184kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,4g</p> <p><b>Párolt rizs</b><br/>E: 351kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b><br/>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p><b>Zöldségleves</b><sup>1,3,9</sup><br/>E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csibe fasírt</b><sup>1,3,6,7</sup><br/>E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p><b>Burgonyafőzelék</b><sup>1,3,7,9,10</sup><br/>E: 256kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Túró rudi</b><sup>7,15,16</sup><br/>E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> | <p><b>Magyaros zöldbableves</b><sup>1,3,7,9,10</sup><br/>E: 150kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Bolognai spagetti (pulyka)</b><sup>1,7</sup><br/>E: 633kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b><br/>E: 110kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p><b>Tárkonyos halragu leves</b><sup>4,7,9</sup><br/>E: 271kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Ananászos csirkemell ragu</b><sup>1</sup><br/>E: 262kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 0,4g</p> <p><b>Bulgur</b><sup>1</sup><br/>E: 398kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, Cuk: 3g, Só: 0,1g</p> | <p><b>Babgulyás pulykából</b><sup>1,3,9</sup><br/>E: 320kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>TK formakenyér</b><sup>1</sup><br/>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Epres minigombóc</b><sup>1,3,7</sup><br/>E: 577kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 96g, Cuk: 15g, Só: 0,6g</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