

43. hét 2026. október 19 - 2026. október 22		Étlap		Középiskola A menü	
Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök	
Ebéd	Lencsegulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 305kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Húsleves ^{1,3,9} E: 122kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,3,7} E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 30,0mg	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 148kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	
	Töltött nudli túrós ^{1,3,7} E: 616kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 100g, Cuk: 8g, Só: 2,7g, Ca: 0,0mg	Bulguros húsgombóc (sertés) ^{1,3} E: 254kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Budapest sertésragu ¹ E: 329kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg	Halas-paradicsomos teljes kiőrlésű tészta ^{1,3,4,7} E: 694kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 38g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 120,0mg	
	Porcukor szórat E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Főtt burgonya 1/2 E: 170kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Párolt rizs E: 404kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
		Kapormártás ^{1,7} E: 216kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 64,2mg			
		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. 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