

43. hét 2026. október 19 - 2026. október 22					Étlap		Középiskola B 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: 363kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Húsleves ^{1,3,9} E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, 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				
	Epres minigombóc ^{1,3,7} E: 571kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Főtt tojás 2db. ³ E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Bazsalikomos mustáros csirkemáj ^{1,10} E: 286kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 294kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 25,0mg				
	Porcukor szórat E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Parajfőzelék ^{1,7} E: 293kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 68,4mg	Zöldséges bulgur ¹ E: 408kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű tésztaköret ^{1,3} E: 394kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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		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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat