

43. hét 2026. október 19 - 2026. október 22					Étlap		SM. középiskola		
Étkezés		2026.10.19 Hétfő		2026.10.20 Kedd		2026.10.21 Szerda		2026.10.22 Csütörtök	
Ebéd	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		Zöldségleves ^{1,3,9} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 (csirke) ^{1,3} E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg		Budapest csirkeragu SM ¹ E: 251kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg		Halas-paradicsomos teljes kiörlésű 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat