

38. hét 2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18					
Étlap					
Középiskola B menü					
Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 190kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17} E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 27g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg	Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Babgulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 265kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 30g, 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
	Franciasaláta ^{1,3,7,10} E: 430kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 35g, Cuk: 3g, Só: 2,5g, Ca: 39,0mg	TK formakenyér ¹ E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Tejszínes -kukoricás halragu ^{1,4,7} E: 325kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 22,0mg	Vanília öntet ^{1,3,7} E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 114,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Rántott csirkemáj (sütőben) ^{1,3} E: 274kcal, Zsír: 121g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 287g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Lecsós csirkemell ¹ E: 394kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű tésztakelet ^{1,3} E: 394kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Aranygaluska (késztermék) ^{1,3} E: 574kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 90g, Cuk: 34g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg	Zabpelyhes sertés vagdalt ^{1,3} E: 255kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg
	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Főtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Paradicsomos káposzta ^{1,9} E: 434kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 81g, Cuk: 30g, Só: 0,3g, 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