40. hét 2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étlap

SM. középiskola

Étkezés	2026.09.28 Hétfõ	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Ebéd	Magyaros burgonyaleves SM[1,3,7,9,10] E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Bakonyi csirkeragu SM[1,7] E: 428kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 4g, Feh.: 22g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 60,0mg Bulgur[1] E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csirkemájas zöldséges rizottó[1,3,7,9,10] E: 587kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Csicseriborsó krémleves[1,3,7,9,10] E: 296kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Mongol saláta[10,12] E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Sajt szórat[7] E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg	Gulyásleves pulykahúsból[1,3,7,9,10] E: 277kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tejbendara[1,7] E: 356kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 60g, Cuk: 22g, Só: 0,6g, Ca: 342,0mg TK formakenyér[1] E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Kakaós szórat E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 22g, 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	Zöldségleves[1,3,9] E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Kapros harcsapaprikás[1,4,7] E: 276kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 25,0mg Tészta köret[1,3] E: 393kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Daragaluska-leves[1,3,9] E: 124kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg TK formakenyér[1] E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Falafel[1] E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Kelkáposzta fözelék[1] E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestûek, 14. Csillagfürt, 15. Diófféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat

Élelmezésvezetõ: Dr. Gál Ilona
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhetõ: imfk.bp13.hu Konyha vezetõ. Jó étvágyat kívánunk