

42. hét 2026. október 12 - 2026. október 16					Étlap		Középiskola B menü
Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek		
Ebéd	Fejtett bableves füstölt hússal ^{1,3,7,9,10} E: 320kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 20,0mg	Májgombóc leves (sertés) ^{1,3,4,6,7,9,10} E: 188kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg	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	Tárkonyos halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10} E: 229kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 20,0mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7,9,10,15} E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 15,0mg		
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Sajttal töltött pulykamell sütőben ^{1,3,7} E: 289kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Mustáros csirkemell ^{1,10} E: 254kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg		
	Szilvatöltelékes gombóc (mirelit) ^{1,3,16} E: 456kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 86g, Cuk: 30g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Kukoricás rizs ^{1,3,7,9,10} E: 473kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Sertéspörkölt ¹ E: 354kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Bulgur ¹ E: 380kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Pulykaragu jóasszony módra ¹ E: 249kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg		
	Porcukor szórat E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Kapros tökfőzelék ^{1,7} E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,3g, Ca: 25,0mg		Petrezselymes burgonya E: 347kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		
	Szőlő E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, 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. Szezámmagot tartalmazhat