

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}		Zöldségleves ^{1,3,9}		Fahéjas szilvaleves ^{1,3,7}		Kertész leves ^{1,3,7,9,10}							
	E: 323kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 30,0mg		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}		Bulguros húsgombóc (csirke) ^{1,3}		Budapest csirkeragu SM ¹		Halas-paradicsomos teljes kiörlésű tészta ^{1,3,4}							
	E: 616kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 100g, Cuk: 8g, Só: 2,7g, Ca: 0,0mg		E: 238kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg		E: 251kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg		E: 620kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg							
	Porcukor szórat		Főtt burgonya 1/2		Párolt rizs		Reszelt sajt ⁷							
	E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 170kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 404kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg							
			Kapormártás ^{1,7}				Szőlő							
			E: 216kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 64,2mg				E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg							
			Körte											
			E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 14g, 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