

HETI ÉTLAP

Középiskolás étlap

2025. október 6., hétfő - 2025. október 11., szombat

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller)* Sült csirkecomb mediterrán zöldségekkel Párolt rizs Sárgaborsófőzelék (glutén)* Főtt füstölt tarja (szója, tej, mustár)* Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)*	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej)* Rakott zöldbab (glutén, tej)* Zöldséges kakas (zeller)* Tarhonya (glutén)*	Paradicsomleves (glutén, zeller)* Betűtészta (glutén)* Zöldborsófőzelék (glutén)* Köményes sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)* Sertéskaraj Óvári módon (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Zellerkrémleves (tej, zeller)* Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* Sertéskaraj, grillezve, paprikás-kolbászos raguval (szója, mustár)* Sült burgonya Rakott karfiol (glutén, tej)*	Mustáros-tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár)* Túrós csusza (glutén, szója, tej, mustár)* Farsangi fánk (glutén, tojás, tej)* Sárgabaracklekvár	
	Energia: 1 593,17 kCal Zsír: 54,54 g Telített zsírsavak: 13,91 g Fehérje: 92,41 g Szénhidrát: 171,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 6,95 g	Energia: 1 452,94 kCal Zsír: 56,30 g Telített zsírsavak: 21,16 g Fehérje: 57,02 g Szénhidrát: 155,55 g Hozzáadott cukor: 15,30 g Sótartalom: 3,22 g	Energia: 1 485,25 kCal Zsír: 46,39 g Telített zsírsavak: 10,38 g Fehérje: 81,21 g Szénhidrát: 166,51 g Hozzáadott cukor: 14,10 g Sótartalom: 9,47 g	Energia: 1 409,20 kCal Zsír: 53,98 g Telített zsírsavak: 18,89 g Fehérje: 56,38 g Szénhidrát: 141,23 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 4,28 g	Energia: 1 708,71 kCal Zsír: 49,60 g Telített zsírsavak: 21,45 g Fehérje: 76,15 g Szénhidrát: 223,37 g Hozzáadott cukor: 79,50 g Sótartalom: 5,30 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket

HETI ÉTLAP

Középiskolás étlap

2025. október 13., hétfő - 2025. október 18., szomba

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Ebéd	Lebbencsleves (glutén)* Pulykapaprikás (glutén, tej)* Párolt gersli (glutén)* Rántott sertéskaraj (glutén, tojás)* Sütőtökös tört burgonya Csalamádé Energia: 1 575,89 kCal Zsír: 47,99 g Telített zsírsavak: 11,47 g Fehérje: 70,70 g Szénhidrát: 194,54 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 7,88 g	Karalábéleves (glutén, tej)* Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* Csalamádé Marhapörkölt Galuska (glutén, tojás)* Energia: 1 449,64 kCal Zsír: 53,35 g Telített zsírsavak: 19,45 g Fehérje: 61,82 g Szénhidrát: 167,92 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 5,41 g	Bableves (glutén, tej, zeller)* Tökfőzelék (glutén, tej)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)* Pulykamell Dubarry módra (glutén, tej)* Burgonyapüré (tej)* Energia: 1 550,09 kCal Zsír: 58,71 g Telített zsírsavak: 20,30 g Fehérje: 72,97 g Szénhidrát: 164,40 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 7,63 g	Csontleves (zeller)* Csigatészta (glutén, tojás)* Rántott csirkemell (glutén, tojás)* Petrezselymes burgonya Csemege uborka (mustár)* Kolbáshússal töltött sertéskaraj Franciasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár)* Energia: 1 420,30 kCal Zsír: 54,84 g Telített zsírsavak: 12,09 g Fehérje: 60,92 g Szénhidrát: 136,34 g Hozzáadott cukor: 120,40 g Sótartalom: 7,48 g	Sertésgulyás (zeller)* Reszelt tészta (glutén, tojás)* Császármorzsa (glutén, tojás, tej)* Sárgabaracklekvár Sonkás-sajtos lasagne (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Energia: 1 402,33 kCal Zsír: 46,97 g Telített zsírsavak: 24,23 g Fehérje: 47,97 g Szénhidrát: 194,98 g Hozzáadott cukor: 285,00 g Sótartalom: 6,22 g	Zöldségleves (glutén, zeller)* Csirkehúsos rakott tészta (glutén, tej)* Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej)* Párolt rizs Vegyes őszi saláta (mustár)* Energia: 1 395,08 kCal Zsír: 44,02 g Telített zsírsavak: 12,18 g Fehérje: 70,20 g Szénhidrát: 170,40 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 5,05 g

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket

HETI ÉTLAP

Középiskolás étlap

2025. október 20., hétfő - 2025. október 25., szomba

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜSZÉK
Ebéd	Zöldborsóleves (glutén)* Csirkepörkölt (glutén)* Galuska (glutén, tojás)* Céklasaláta Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej)* Sült burgonya	Tejszínes meggyleves (glutén, tej)* Tésztarizses hús (glutén)* Céklasaláta Rántott halfilé (glutén, tojás, hal)* Burgonyagraten (glutén, tej)*	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller)* Paradicsomos káposztafőzelék (glutén)* Köményes sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)* Párizsi csirkemell (glutén, tojás)* Zöldséges rizs Céklasaláta	
	Energia: 1 743,86 kCal Zsír: 45,92 g Telített zsírsavak: 10,02 g Fehérje: 103,87 g Szénhidrát: 208,42 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 5,04 g	Energia: 1 434,10 kCal Zsír: 50,95 g Telített zsírsavak: 15,33 g Fehérje: 62,09 g Szénhidrát: 176,95 g Hozzáadott cukor: 19,30 g Sótartalom: 3,62 g	Energia: 1 416,08 kCal Zsír: 40,31 g Telített zsírsavak: 8,79 g Fehérje: 68,70 g Szénhidrát: 179,43 g Hozzáadott cukor: 12,60 g Sótartalom: 6,34 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket