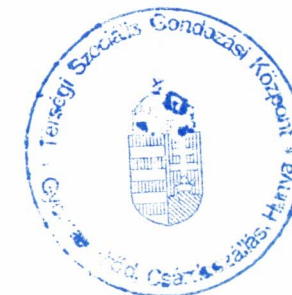


Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Ebéd	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 385kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 96kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 3,0g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 60g, Cuk: 29g, Só: 1,0g Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 306kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Burgonyapüré⁷ E: 244kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Majorannás tokány¹ E: 206kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Orsó tészta¹ E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Túrórudi^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 447kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Prézlis tészta¹ E: 653kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 133g, Cuk: 28g, Só: 1,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt



Alma

Étlap

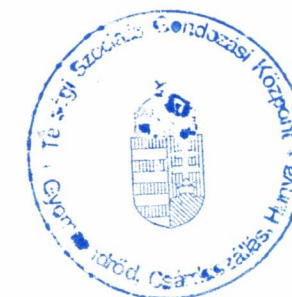
Középiskola laktózzmentes 15-18 (egyszeri étkezés) ebéd

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Ebéd	<p>Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 3,2g</p> <p>Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 385kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Párolt rizs E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p> <p>Almabefőtt E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Fahéjas szilvaleves tejmentes¹ E: 183kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 46g, Cuk: 14g, Só: 0,5g</p> <p>Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 306kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Burgonyapüré tejmentes E: 169kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g</p>	<p>Parasztgaluska leves^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Majorannás tokány¹ E: 206kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Orsó tészta¹ E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Túrórudi Im.^{5,6,7,8} E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 447kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 4,4g</p> <p>Prézlis tészta¹ E: 653kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 133g, Cuk: 28g, Só: 1,0g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>

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. Csillagfürt



M. R.