

45. hét 2025. november 3 - 2025. november 7					Étlap					Középiskola A menü				
2025.11.03 Hétfő		2025.11.04 Kedd		2025.11.05 Szerda		2025.11.06 Csütörtök		2025.11.07 Péntek						
Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3,7,9,10} E: 334kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Sertés májgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Csurgatott tojás leves ^{1,3,7,9,10} E: 193kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10} E: 239kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,2g						
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Pusztai pörkölt szárnyashúsból ¹ E: 665kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Temesvári sertés tokány ^{1,7} E: 346kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Halas-paradicsomos tészta ^{1,3,4} E: 658kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 84g, Cuk: 2g, Só: 0,4g						
Tejberizs kakaószórással ⁷ E: 448kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 86g, Cuk: 35g, Só: 0,2g		Füstölt,főtt comb-tarja kockázva E: 118kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,8g		Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g		Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		Sajt szórás ⁷ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g						
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Lencsefőzelék ^{**1,7,10} E: 446kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 61g, Cuk: 4g, Só: 0,4g		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g										

Az esetleges étlapváltozásokért 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. Szezámot tartalmazhat