

45. hét 2025. november 3 - 2025. november 7				Étlap		Középiskola B 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		Pulykaragu jóasszony módra ^{1,6,7,10} E: 248kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Budapest sertésragu ¹ E: 297kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,2g		Halvagdalt (sütőben) ^{**1,3,4} E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g	
Parajos penne kefirrel ^{1,7} E: 368kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 16g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 2,0g		Virsli pörkölt ^{1,6} E: 286kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 2,0g		Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Csicseriborsópüré főzelék ^{1,7} E: 434kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				Tökfőzelék ^{1,7} E: 308kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 0,3g	

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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat