

45. hét 2025. november 3 - 2025. november 7					Étlap					SM. középiskola					
2025.11.03 Hétfő		2025.11.04 Kedd		2025.11.05 Szerda		2025.11.06 Csütörtök		2025.11.07 Péntek							
Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9} E: 318kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Csirkemájgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 322kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		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 csirke ^{1,7} E: 352kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		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		Baromfi virsli ^{1,6,7} E: 173kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,6g		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