

46. hét 2025. november 10 - 2025. november 14					Étlap					Középiskola A menü					
2025.11.10 Hétfő		2025.11.11 Kedd		2025.11.12 Szerda		2025.11.13 Csütörtök		2025.11.14 Péntek							
Babgulyás pulykából ^{1,9} E: 301kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7,10,15,6,17} E: 226kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 45g, Cuk: 25g, Só: 0,1g		Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} E: 224kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7,9,10} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g							
Búrkifli mákos ^{1,15} E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} E: 635kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 1,2g		Borsos tokány ¹ E: 279kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g							
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g		Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		Paradicsomos húsgombóc* ^{1,3,9} E: 374kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 43g, Cuk: 15g, Só: 0,4g		Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g							
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Piros gyümölcsös müzliszelet ^{1,6,7,15,16,17} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		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							

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