

47. hét 2025. november 17 - 2025. november 21					Étlap	Középiskola A menü			
2025.11.17 Hétfő		2025.11.18 Kedd		2025.11.19 Szerda		2025.11.20 Csütörtök		2025.11.21 Péntek	
Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9,10} E: 335kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	
Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 315kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,5g		Vadas sertésből ^{1,3,7,9,10} E: 397kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 28g, Cuk: 3g, Só: 0,5g		Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Halgaluska-leves ^{**1,3,4,7,9,10} E: 227kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,6,7,9,10,17} E: 341kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	
Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 407kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 44g, Cuk: 5g, Só: 0,2g		Teljes kiőrlésű tészta ¹ E: 348kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Tavaszi sertéshúsos bulgur ¹ E: 577kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 67g, Cuk: 2g, Só: 0,5g		Vagdalt pogácsa sertéshúsból ^{1,3} E: 384kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 347kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, 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