

47. hét 2025. november 17 - 2025. november 21			Étlap		Középiskola B 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		Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7,15} E: 287kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		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		Rántott sajt ^{1,3,7} E: 504kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 2,4g	
Cukkinifőzelék ^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Teljes kiőrlésű tészta ¹ E: 348kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Francia rakottburgonya ^{1,3,7,15} E: 515kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Bélszínroló ^{1,3,6,7} E: 191kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 2,0g		Párolt rizs 1/2 adag ** E: 239kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, 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		Brokkolifőzelék ^{1,7} E: 228kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Párolt zöldség 1/2 adag** E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	

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