

47. hét 2025. november 17 - 2025. november 21

Étlap

SM. középiskola

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	Paradisomleves ^{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	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 szárnyashúsos bulgur ¹ E: 485kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Vagdalt pogácsa pulykahúsból sütőben ^{1,3} E: 385kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	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