

48. hét 2025. november 24 - 2025. november 28					Étlap	Középiskola B menü
2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek		
Sertésraguleves ^{1,3,7,9,10} E: 310kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10,15} E: 267kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves ^{1,3,7,9,10} E: 254kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Francia hagymaleves ^{1,3,7,9,10} E: 297kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Túrós metélt ^{1,7} E: 591kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 22g, CH: 87g, Cuk: 20g, Só: 0,1g	Pirított tökmag ^{15,16} E: 75kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Panírozott halfilé spenótos szósszal sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 280kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Zöldséges sertésragu ^{1,3,7,9,10} E: 237kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkepörkölt ¹ E: 233kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Rakott zöldbab ^{1,7} E: 515kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Petrezselymes rizs E: 379kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				
	Mongol saláta ^{10,12} E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g					

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