

49. hét 2025. december 1 - 2025. december 5				Étlap		Középiskola B menü			
2025.12.01 Hétfő		2025.12.02 Kedd		2025.12.03 Szerda		2025.12.04 Csütörtök		2025.12.05 Péntek	
Erdélyi húsleves ^{1,3,7,9,10} E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Tarhonyaleves ^{*1,3,7,9,10} E: 183kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 218kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, 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		Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Sonkás-zöldborsós spagetti ^{1,3,7,15} E: 767kcal, Zsír: 34g, T.zsír: 0g, Feh.: 40g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 1,2g		Sertés húsgolyók ^{1,3,6,12} E: 202kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g		Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Fokhagymás sertésapró ¹ E: 234kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Rakott brokkoli sertésből ^{3,7} E: 466kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 4g, Feh.: 30g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kerti főzelék ^{1,7} E: 280kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 0,1g		Kinai sertésragu ^{1,9} E: 383kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 26g, Cuk: 8g, Só: 0,5g		Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 373kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	
		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g				Csoki Mikulás ^{1,7,15,16,17} E: 11kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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