

49. hét 2025. december 1 - 2025. december 5

Étlap

SM. középiskola

2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Erdélyi húsleves (baromfi) ^{1,3,7,9,10} E: 255kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, 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
Félbarna kenyér ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Csirkemellpörkölt ¹ E: 262kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 10g, 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	Mustáros pulykacsíkok ^{1,10} E: 329kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Rizseshús (szárnyas) ¹ E: 533kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Tejbegríz kukoricadarából ⁷ E: 299kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 53g, Cuk: 22g, Só: 0,2g	Tökfőzelék ^{1,7} E: 308kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 0,3g	Mexikói babos ragu (szárnyas) E: 344kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Petrezselymes burgonya E: 375kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g
fahéjas szórat E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	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 télapó E: 215kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 23g, Só: 0,1g
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, 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