

50. hét 2025. december 8 - 2025. december 13					
Étlap					
Középiskola A menü					
2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Palóclevessertésbőll ^{1,7} E: 320kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fokhagymakrém leves ^{1,3,7,9,10} E: 225kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tészta leves ^{1,3,7,9,10} E: 161kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Székelykáposzta sertés ^{1,7,12} E: 567kcal, Zsír: 34g, T.zsír: 6g, Feh.: 30g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 2,6g
Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 562kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 80g, Cuk: 10g, Só: 0,6g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, 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	Főtt csirkemell E: 110kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eszterházi sertésragu ^{1,7,10} E: 387kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,4g	Csicseriborsópüré főzelék ^{1,7} E: 434kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Piros gyümölcsös müzliszelet ^{1,6,7,15,16,17} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Meggymártás ^{1,3,7,10,15,16,17} E: 264kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 50g, Cuk: 28g, Só: 0,0g	Light-tartármártás ^{1,3,6,7,10,16} E: 194kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 5g, 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfű, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat