

50. hét 2025. december 8 - 2025. december 13

Étlap

SM. középiskola

2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Palócleves csirkéből^{1,7} E: 267kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Mákos metélt^{1,3,15,16,17} E: 562kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 80g, Cuk: 10g, Só: 0,6g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fokhagymakrém leves^{1,3,7,9,10} E: 225kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Eszterházy csirkeragu^{1,7,10} E: 368kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 20g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Bulgur¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, 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 Csirkemell dinó sütőben^{1,3,5,7,9,10} E: 315kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Csicseriborsópüré főzelék^{1,7} E: 434kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK formakenyér¹ 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	Tojásleves^{1,3,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt csirkemell E: 110kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Meggymártás^{1,3,7,10,15,16,17} E: 264kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 50g, Cuk: 28g, Só: 0,0g	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Panirozott 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 Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, 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	Székelykáposzta pulykahúsból^{1,7,12} E: 477kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,1g TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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

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