

51. hét 2025. december 15 - 2025. december 19			Étlap		SM. középiskola				
2025.12.15 Hétfő		2025.12.16 Kedd		2025.12.17 Szerda		2025.12.18 Csütörtök		2025.12.19 Péntek	
Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Fahéjas-szegfűszeges karácsonyi almaleves ^{1,3,6,7,9,10,15,16,17} E: 116kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,7,9,10} E: 182kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Karalábé leves magyaros ^{1,3,7,9,10} E: 188kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	
Panírozott zöldség golyó sütőben ^{1,3,7} E: 232kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		Szerpenyős burgonya baromfi virslivel ^{1,6,7} E: 735kcal, Zsír: 43g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 2,2g		Fokhagymás csirkemellapró ^{**1} E: 223kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Halas-paradicsomos tészta (harcsából) ^{1,3,4} E: 658kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 84g, Cuk: 2g, Só: 0,4g		Mustáros csirkemell ^{1,7,10} E: 305kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
Vöröslencse-főzelék ^{1,7,10} E: 452kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 61g, Cuk: 4g, Só: 0,4g		Kovászos uborka ¹ E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		Sajt szórás ⁷ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		Petrezselymes rizs E: 379kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Céklasaláta E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 1,2g		Szaloncukor ⁶ E: 110kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			
				Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g					

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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