

46. hét 2025. november 10 - 2025. november 14				Étlap		SM. középiskola			
2025.11.10 Hétfő		2025.11.11 Kedd		2025.11.12 Szerda		2025.11.13 Csütörtök		2025.11.14 Péntek	
Babgulyás pulykából ^{1,9} E: 301kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldségleves ^{1,3,9} E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Burgonyaleves (magyaros) ^{1,3,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		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	
Búrkifli mákos ^{1,15} E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} E: 635kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 1,2g		Borsos tokány pulykából ¹ E: 264kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Húsgolyó Mir. sütőben ^{1,3,6,7} E: 250kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g		Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g		Főtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 325kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 37g, Cuk: 3g, Só: 0,2g		Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, 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		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				Céklasaláta E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 1,2g	

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