

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: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Halgaluska-leves ^{1,3,4,7,9,10} E: 229kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		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		Gyros kész csirkemell ^{1,6,7,10} E: 418kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,8g		Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} E: 558kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 1,1g							
Tejbegríz kukoricadarából ⁷ E: 299kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 53g, Cuk: 22g, Só: 0,2g		Tökfőzelék ^{1,7} E: 330kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 31g, 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: 301kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, 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: 49kcal, 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: 310kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		Mongol saláta ^{10,12} E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, 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				Alma E: 70kcal, 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