

48. hét 2026. november 23 - 2026. november 27					
Étlap					
SM. középiskola					
Étkezés	2026.11.23 Hétfő	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Ebéd	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Fokhagymakrém leves ^{1,3,7,9,10} E: 209kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 20,0mg	Májgombóc leves (csirke) ^{1,3,7,9,10} E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,3,7} E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 30,0mg
	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Káposztás kocka ^{1,3} E: 547kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 103g, Cuk: 4g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg	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, Ca: 0,0mg	Serpenyős burgonya pulykahússal SM E: 482kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Pulykapörkölt ¹ E: 245kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Gyros csirkecomb filé ^{1,6,7,10} E: 390kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 0,0mg	Porcukor szórat E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Rizi-Bizi E: 383kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Sárgaborsó-főzelék SM ¹ E: 393kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Bulgur ^{1/2} ¹ E: 241kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Körte E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Ecetescékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 6g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg
	Mandarin E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Joghurtos öntet ^{7,9,10} E: 71kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 120,0mg			
		Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért 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. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat