49. hét 2026. november 30 - 2026. december 4

Étlap

SM. középiskola

Étkezés	2026.11.30 Hétfõ	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Ebéd	Tarhonyaleves SM[1,3,7,9,10] E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Pulykapörkölt[1] E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Kapros tökfõzelék[1,7] E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,3g, Ca: 25,0mg Banán E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Paradicsomleves[1,3,9] E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Kukoricapehely morzsás csirkemell csík[1,3,6,7,9,10,17] E: 341kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 0,0mg Mexikói rizsköret E: 322kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Mongol saláta[10,12] E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Lencsegulyás (pulyka)[1,3,7,9,10] E: 332kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Csoki öntet[1,7] E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 21g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg Piskóta kocka[1,3] E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 Tejszines -kukoricás halragu[1,4,7] E: 325kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 22,0mg Teljes kiõrlésû tésztaköret[1,3] E: 394kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Brokkolikrémleves[1,3,7,9,10,15] E: 195kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 15,0mg Leves gyöngy[1,3,7] E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Fokhagymás pulykatokány**[1] E: 216kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Fõtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Csoki mikulás E: 215kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 23g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestûek, 14. Csillagfürt, 15. Diófféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat

Élelmezésvezetõ: Dr. Gál Ilona
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhetõ: imfk.bp13.hu Konyha vezetõ. Jó étvágyat kívánunk